



BUDDHISME DAN SELEBRITI



Hendrick Tanuwidjaja

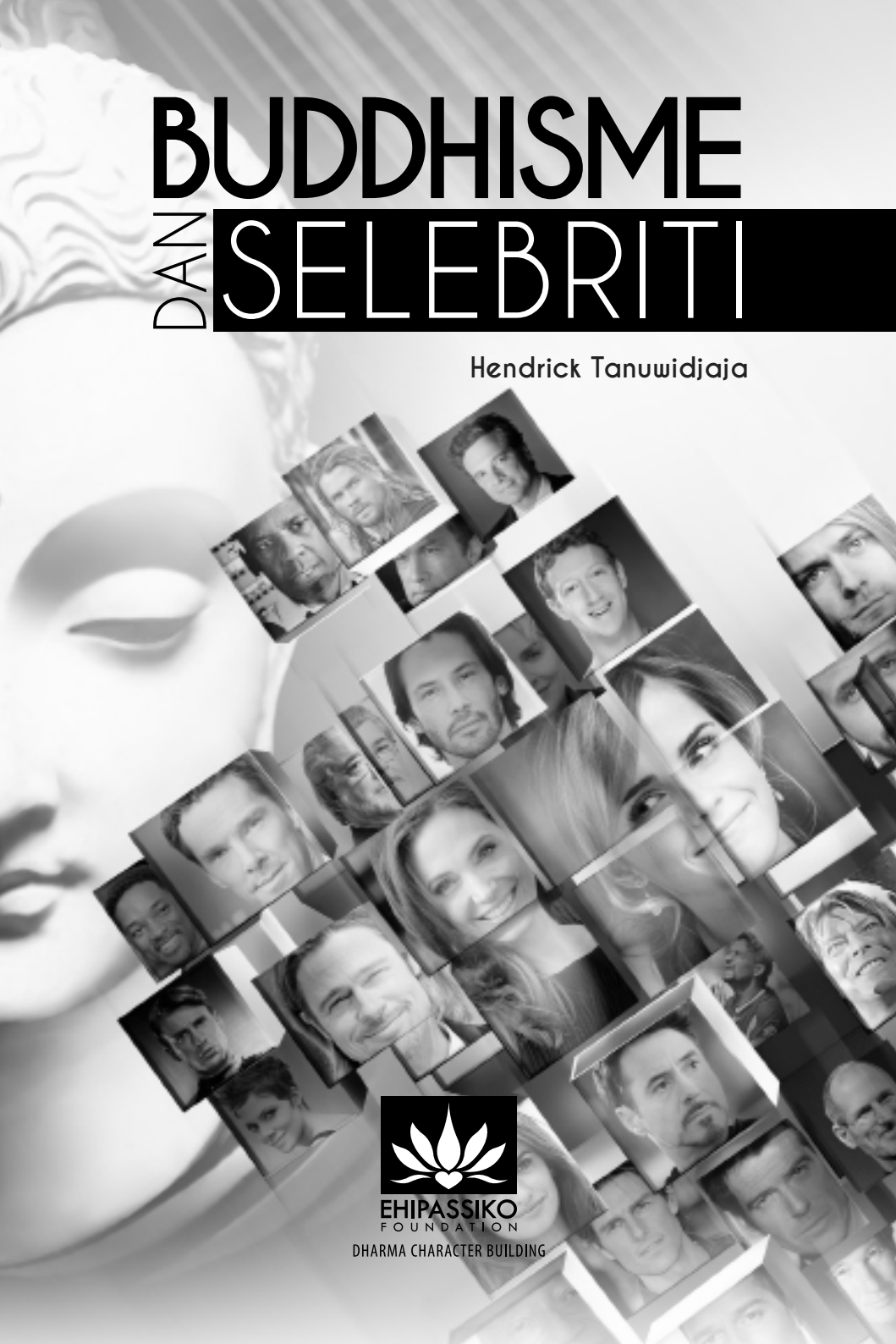


EHIPASSIKO
FOUNDATION

DHARMA CHARACTER BUILDING

DAN BUDDHISME SELEBRITI

Hendrick Tanuwidjaja



EHIPASSIKO
FOUNDATION

DHARMA CHARACTER BUILDING

Judul **Buddhisme dan Selebriti**

Penulis Hendrick Tanuwidjaja
Penyelaras Tasfan Santacitta
Penyunting Handaka Vijjānanda
Penata Intan Dhītādhīvarā

Penerbit Ehipassiko Foundation
085888503388 | BB 237DE149
ehipassikofoundation@gmail.com
www.ehipassiko.or.id

Hak Cipta ©2016 Ehipassiko Foundation
ISBN 978-602-8194-90-7
Cetakan 1, Jun 2016

Senarai Isi

Buddhisme dan Selebriti	7
Angelina Jolie	8
Benedict Cumberbatch	10
Keanu Reeves	12
Penelope Cruz	15
Pierce Brosnan	17
Robert Downey Jr.	19
Cate 'Elise' Blanchett	21
Brad Pitt	23
Emma Watson	25
Sara Bareilles	27
David Thewlis	29
Ellen Page	31
Harold Ramis	34
Oliver Stone	36
Jena Malone	38
Billy Connolly	41
Jeff Bridges	43
Vinessa Shaw	47
George Lucas	49
Kru Star Wars	51
David Duchovny dan Gillian Anderson	53
Steven Seagal	55
Maggie Q	57



Macklemore	59
Jim Carrey	62
Kate Hudson dan Goldie Hawn	64
Chris Evans	66
Martin Scorsese	68
Uma "Karuna" Thurman	70
Leonardo DiCaprio	73
Orlando Bloom	75
Jake Gyllenhaal	77
Harrison Ford	79
Richard Gere	81
Jason Mraz	83
Anthony Kiedis	85
David Bowie	87
Annie Lennox	90
Adam Yauch	92
Herbie Hancock	94
Tina Turner	97
Ricky Martin	99
Ethan Hawke	102
Miranda Kerr	105
Phil Jackson	107
Tiger Woods	110
Roberto Baggio	112



Kylie Kwong	115
Eric Ripert	117
Jeff Weiner	119
Russell Simmons	122
Donna Karan	124
Steve Jobs	127
Guy Pearce	130
Winona Ryder	132
Naomi Watts dan Live Schreiber	134
Kian Egan	136
Thandie Newton	138
Rob Schneider	140
Courtney Love	142
David O Russell	144
Cher	146
Bintang Film Simpatisan Buddhis	148
Musisi Simpatisan Buddhis	159
Olahragawan Simpatisan Buddhis	164
Pebisnis Simpatisan Buddhis	166
Penulis Simpatisan Buddhis	169

This book is dedicated to:
Triple Gem,
Shifu Guojun Fashi, my teacher,
Bhikkhu Jayamedho,
Biksu Lobsang Oser,
My mom, Le Ming,
My dad, Hian Ping,
and all sentient beings.

BUDDHISME DAN SELEBRITI

“Buddhisme jelas menjadi pemain utama di Hollywood, khususnya Buddhisme Tibet, yang melejit di antara para pelaku dunia hiburan karena fokusnya dalam mengatasi ego destruktif seseorang—yang merupakan sesuatu yang menjadi kebiasaan tak terkendali dalam diri para aktor. Di Buddhisme Tibet juga ada banyak unsur imajinasi, penemuan, dan perenungan ke dalam diri, yang cocok sekali dengan bawaan kreatif para elit Hollywood.

Lebih banyak lagi bentuk-bentuk Buddhisme yang tumbuh di kalangan selebriti, misalnya Zen, namun Tibet dan Soka Gakkai (Buddhisme Nichiren) adalah yang paling populer di Hollywood. Aliran-aliran ini dipraktikkan oleh beberapa bintang paling berbakat dan dikagumi dalam kancah dunia hiburan.”

—(Religion of the Stars: What Hollywood Beliefs and How It Affects You, oleh Richard Abanes)

ANGELINA JOLIE



Citra wajah Jolie lekat di otak kita berkat perannya sebagai Lara Croft di film dwilogi Tomb Rider yang diangkat dari satu game terkenal. Di kehidupan nyata ia juga terus-menerus membuat sensasi semenjak menjadi pasangan dan istri dari superstar Brad Pitt, lawan mainnya dalam film Mr. and Mrs. Smith.

Terakhir ia berperan sebagai Maleficent dalam film fantasi Disney, setelah sebelumnya berperan sebagai tokoh utama dalam film Alexander, Wanted, dan The Tourist.

Di balik hingar bingarnya dunia selebriti, Jolie dikenal sangat aktif dalam berbagai lembaga sosial terkait masalah adopsi, penampungan, yatim piatu, HIV AIDS, kanker, pendidikan, pengungsi, kemiskinan, perdagangan manusia, hak kaum perempuan, kesehatan dan lingkungan di UNHCR. "Pekerjaan itu telah memberi saya sebuah kehidupan yang penuh dengan tujuan. Siapakah kita ini jika kita tidak berguna bagi orang lain?" tukas Jolie.

Bertemu Buddhisme Lewat Anak dan Film

Kiprah Jolie dalam kegiatan kemanusiaan UNHCR di Kamboja mempertemukan dirinya dengan sang putra angkat pertama,

Maddox. Rasa sayangnya pada Maddox membuat Jolie menato punggungnya dengan tulisan doa Buddhis (tato yantra). Bocah asli Kamboja inilah yang pertama mendorong Jolie untuk mempelajari keyakinan lahirnya, yaitu Buddhisme.



Beberapa tahun kemudian Jolie berperan sebagai perempuan mandiri bernama Mariane Pearl yang suaminya dibunuh oleh para teroris di Karachi, Pakistan, tak lama setelah kejadian 9/11. Kisah Pearl dalam bukunya “A Mighty Heart: Life and Death of My Husband” begitu inspiratif karena ia bercerita bagaimana Buddhisme Soka Gakkai sangat membantunya melewati masa tersulit dalam hidup. Ketika mengerjakan naskah film yang diangkat dari buku itu, Jolie dan Pearl gencar bertemu dan menjadi sahabat baik.



“Saya dan putra saya menghabiskan banyak waktu bersama-sama di rumah kami di Kamboja. Saya belajar Buddhisme dan saya mengajarnya apa yang saya bisa. Maddox melewatkan banyak waktu belajar di wihara-wihara dengan para bhikkhu.”

“Fokus Mariane ada pada dunia. Ia sama sekali tidak pernah bicara tentang ‘kehidupanku, masalahku’. Ia selalu berbicara tentang ‘kita, kami, kebencian, cinta kasih’ yang merupakan sebuah sikap dari hati yang terbuka. Saya bukan orang yang religius, namun ada sesuatu yang sangat menarik tentang bagaimana Buddhisme membimbing Anda keluar dari ego Anda dan terhubung dengan semesta.”

BENEDICT CUMBERBATCH



Serial Detektif Sherlock Holmes sukses mengangkat nama seorang Benedict Cumberbatch ke permukaan, selain perannya sebagai tokoh antagonis utama bernama John Harrison di film *Star Trek Into Darkness* garapan J. J. Abrams. Namun tak banyak yang tahu bahwa di balik layar ia juga memerankan Naga Smaug dan Sauron sang Necromancer melalui suara dan rekam gerak di film trilogi epik “*The Hobbit*”.

Mengajar Biarawan di Wihara Tibet

Pada masa mudanya, Cumberbatch pernah pergi ke Darjeeling, India dan mengajar di sebuah wihara Tibet di sana sebagai guru bahasa Inggris. Ini dilakukan Benedict Cumberbatch ketika masa “*gap year*” atau semacam masa lowong untuk mencari jati diri dan kehidupan.

“Para biksu luar biasa ramah, pandai, dan penuh humor. Mereka mengajarkan saya akan kesederhanaan sifat manusia, juga nilai kemanusiaan dan selera humor lucu yang Anda butuhkan untuk membangun suatu kehidupan spiritual yang utuh. Jadi setidaknya secara filosofis saya ini Buddhis,” ujarnya.

Pada tanggal 8 November 2015, Benedict Cumberbatch beserta

Chiwetel Ejiofor dan segenap kru Dr. Strange (2016) mengunjungi Wihara Nyingma Shechen untuk membuat film. Di sana, Cumberbatch memberi hormat kepada Dilgo Khyentse Yangsi Rinpoche.



“Kebudayaan Tibet selalu mengundang rasa keingintahuan saya, terutama Buddhisme. Saya sangat tertarik dengan Buddhisme dari dahulu sampai kini. Buddhisme sangat membantu saya.”

“Semangat Zen khususnya sangat membangkitkan minat saya. Zen adalah sebuah tujuan, menjadi manunggal dengan apa yang Anda coba capai. Seperti saat pemanah menjadi satu dengan busur dan anak panah. Momen-momen spesial itu dapat terjadi pula di dunia *acting*.”

“Saya banyak bermeditasi. Meditasi adalah metode yang efektif untuk menenangkan diri, memiliki batin yang hening, dan menjadi orang yang lebih baik di dunia. Ketenangan adalah bagian penting dari *acting*. Saya selalu tertarik dengan gagasan tentang meditasi dan makna yang bisa didapat dari meditasi. Batin yang damai dan tenteram adalah tempat yang sangat sulit ditemui. Saya juga pergi menjalani retreat dengan seorang biksu.”

KEANU REEVES



Dunia mengenal wajah Reeves identik dengan karakter Neo dalam salah satu trilogi fenomenal sepanjang masa: *The Matrix*. Akan tetapi, ia aktor yang berbakat memainkan berbagai karakter di berbagai film, mulai dari film laga *Speed*, film drama *Sweet November*, film romantis *The Lake House*, sampai film *thriller* *Constantine*.

Little Buddha: Awal Jodoh Dengan Buddhisme



Berperan dalam film *Little Buddha* garapan Bernardo Bertolucci membuat Reeves banyak belajar tentang Pangeran Siddhartha, ajaran Buddha, dan cara menerapkannya untuk bisa melewati momen kesedihannya dengan penuh ketegaran hati. "Apa pelajaran yang

saya dapat dari Buddhisme? Yakni musuh terbesar kita adalah guru terhebat kita," ungkapnya. "Saya menangis... kisah Siddhartha sangat manis dan menyentuh. Saya merasa, astaga, kisah Siddhartha benar-benar heroik!"

Selama karier *acting*-nya, Reeves banyak dipengaruhi oleh ajaran

Buddha. Buddhisme memberikan suatu pandangan yang membuatnya menjadi aktor yang lebih baik. Menanggapi kematian sahabatnya, Phoenix, karena overdosis narkoba, Reeves sangat berutang budi pada Buddhisme. Pada tahun 1994 ia bercerita kepada Majalah Elle, "Buddhisme membantu saya. Sebagai sebuah terapi—saya telah melatih batin saya." Sepuluh tahun kemudian, Reeves menjadi pembawa acara sekaligus narator dalam serial *Discovering Buddhism* dengan membawakan tema Perlindungan Dalam Tiga Permata.



"Saya memiliki beberapa kedekatan dengan Buddhisme yang mempengaruhi pola pikir saya, yaitu pengalaman kewelasan dan keabadian yang merupakan konsep hakikat sejati kehidupan. Yang paling banyak saya pahami tentang Buddhisme adalah menjadi manusia—memahami perasaan, ketaktetapan, dan mencoba memahami orang lain dan muasal mereka. Kita semua memiliki Buddha kecil di dalam batin kita yang menanti dibangkitkan. Saya belajar bahwa tidak ada 'aku' dan tidak ada ego dalam ajaran Buddha. Namun yang pasti saya belajar untuk tidak takut akan kematian karena kematian adalah bagian dari kehidupan baru."

"Buddhisme itu luar biasa: ada ajaran tentang kewelasan dan kebijaksanaan, keduanya

menakjubkan. Saya meyakini lebih daripada yang lain. Ajarannya memberi saya kekuatan dari dalam dan kedamaian. Membaca kitab-kitab Buddhis yang membahas tentang kewelasan dan kebijaksanaan telah mengajarkan saya tentang tanggung jawab. Rasakan, gigit, dan ujilah seperti menguji emas. Itulah kekuatan Buddhisme. Buddhisme tidak memaksakan keyakinan.”

PENELOPE CRUZ

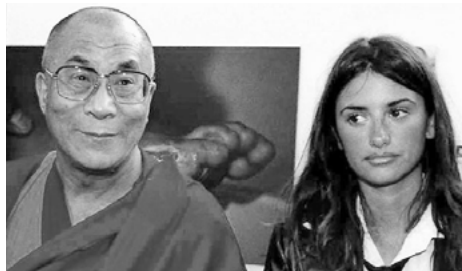
Sebagai aktris asal Spanyol, prestasi Penelope Cruz Sanchez di dunia perfilman internasional bisa dibilang amat membanggakan negara asalnya. Bagaimana tidak? Bukan hanya bintang besar yang mendapat banyak penghargaan bergengsi, ia juga menampang di berbagai toko merk Ralph Lauren dan Mango. Sayangnya, kebanyakan dari kita hanya mengenali Cruz sebagai bintang pemeran wanita utama di film Blow dan Vanilla Sky bersama Tom Cruise karena hubungan asmaranya di dunia nyata.



Dengan bakatnya, Cruz menyabet belasan penghargaan untuk filmnya Vicky Cristina Barcelona dan Volver. Film terakhirnya Pirates of the Caribbean: On Stranger Tides juga menjadi salah satu film super laris di dunia.

Pameran Foto untuk Dalai Lama

Perjuangan kemanusiaan yang sering dilakoninya membawa Cruz ke Nepal pada tahun 2000-an untuk mengambil foto anak-anak tunawisma Tibet sebagai bahan pameran yang akan dihadiri Dalai Lama.



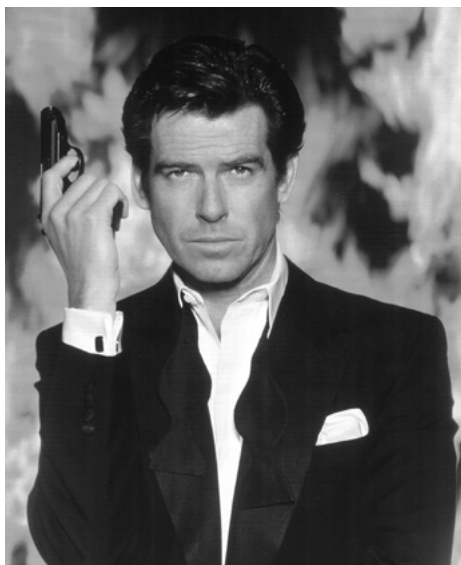
“Waktu itu saya berada di Kathmandu mengambil foto anak-anak yang mengungsi dari Tibet; beberapa melarikan diri dengan berjalan melewati pegunungan. Saya mengambil foto kaki mereka. Beberapa kehilangan ibu jari kaki karena salju. Saya harus menahan diri untuk tidak menangis. Bukan karena kasihan, namun karena melihat betapa hidup ini penuh dengan muslihat dan betapa sulitnya membuat pilihan yang benar,” tuturnya.



“Suatu filosofi atau agama yang saya dapati sangat dekat dengan diri saya adalah Buddhisme. Saya dibesarkan secara Katolik, kemudian saya menemukan Buddhisme. Saya rasa Buddhisme adalah agama yang menghormati agama lain dan salah satu yang tidak mengatakan bahwa merekalah satu-satunya jalan.”

PIERCE BROSNAN

Brosnan mulai berjodoh dengan peran James Bond di pertengahan era tahun 80-an, menjelang berakhirnya episode Remington Steele. Lewat *acting*-nya dalam empat film serial James Bond selama tahun 1995-2002, ia dianggap sebagai salah satu aktor terbaik dan tercocok memerankan sosok sang agen 007.



Dari Katolik Menjadi Buddhis

Trauma oleh masa mudanya karena dibesarkan oleh komunitas agama yang penuh skandal, Brosnan tetap mengandalkan iman Katoliknya sampai ia bertemu dengan Buddhisme. Keyakinan barunya ini memberikan keberanian pada Brosnan ketika harus menghadapi kenyataan bahwa nyawa putrinya, Charlotte, direnggut oleh penyakit kanker ganas.

“Saya menyukai ajaran Buddha. Ini adalah keyakinan pribadi saya. Saya tidak menyebarkan ajaran Buddha, namun ajaran Buddha adalah sebuah keyakinan yang dapat memberi saya ketenangan ketika ‘malam yang panjang’ datang. Entah bagaimana di antara semua rasa sakit itu ada sebuah keindahan di sana,” ujarnya.





“Adalah baik untuk merenungi waktu kita di kehidupan dan berlalunya kehidupan di bumi. Saya lihat umat Buddha melakukannya. Sebelum pergidur, mereka membalikcangkir ke atas dan ke bawah untuk menunjukkan bahwa mereka tidak punya ekspektasi untuk hari esok dan selalu bersyukur.”

“Saya rasa Buddhisme adalah filosofi yang menakjubkan. Saya beruntung bisa bertemu para guru luar biasa dari masyarakat Buddhis. Ada sebuah ruang untuk pengembangan spiritual dan komunitas dalam Buddhisme. Saya selalu kagum akan Buddhisme dan saya akan lebih banyak membaca tentang Buddhisme. Ini menjadi ziarah pribadi bagi saya.”

ROBERT DOWNEY JR.

Film Iron Man sukses besar dan dipuji di mana-mana. Downey Jr. sebagai pemerannya ikut terangkat ke permukaan di dunia Hollywood. Setelah bermain di sekuel-sekuelnya dan Avengers, namanya sudah tidak asing lagi di antara penikmat film di seluruh dunia. Apalagi setelah bermain sebagai Sherlock Holmes, wajahnya bakal terus diingat selama puluhan tahun ke depan sebagai pemeran kedua tokoh jagoan tersebut.



Nyawanya Diselamatkan Buddhisme dan Yoga

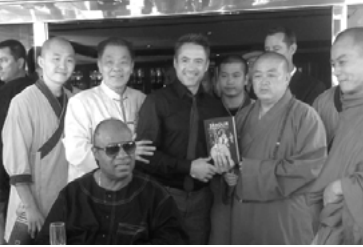
Pada masa mudanya Downey pernah terjerumus menggunakan obat-obatan terlarang. Pengalaman masuk penjara dan panti rehabilitasi tak juga membuatnya jera. Namun akhirnya ia bisa bebas dari kecanduan setelah menjalani terapi panjang berbasis meditasi Buddhis dan yoga.

Ia belajar pada guru yoga bernama Vinnie Marino. Yang unik dari Marino ini adalah dia dahulu juga kecanduan narkoba sama seperti Downey. Beruntung Buddhisme dan yoga membantu Vinnie untuk benar-benar keluar dari jeratan neraka itu.

Alhasil, di kamar tidur utama rumah Downey, ada altar kecil yang



dibuatnya di atas perapian: lilin-lilin, foto putranya yang bernama Indio, model Iron Man, dan arca-arca Buddha.



Pada Oktober 2013, Downey yang merupakan praktisi kungfu Wingchun mengadakan acara makan siang formal dengan mengundang biksu kepala wihara Shaolin, Master Shi Yongxin dengan tujuan penggalangan dana Shaolin Project, yaitu sebuah program yang bertujuan menyebarkan Buddhadharma lewat kungfu kepada anak muda Los Angeles.



“Sekarang saya akan menyebut diri saya sebagai Jew-Bu, Buddhis-Yahudi. Saya melihat hidup lebih mendalam sebagai jalur rintangan yang sangat sulit dan tak pernah berakhir, seperti halnya seorang Buddhis yang baik dalam menghadapi penderitaan manusia.”

CATE 'ELISE' BLANCHETT

Bintang asal Australia ini pertama kali disorot oleh dunia internasional ketika ia bermain sebagai Ratu Elizabeth dan Katherine Hepburn di film *The Aviator*. *Acting*-nya yang hebat membuatnya mendapatkan banyak sekali penghargaan bergengsi. Tak heran ia akhirnya disorot untuk berperan dalam film-film *blockbuster* seperti *The Lord of The Rings* Trilogy dan *The Hobbit* Trilogy yang mendapuknya sebagai ratu *elf* Galadriel, kemudian Indiana Jones and the Kingdom of Crystal Skull, *Cinderella*, dan *The Curious Case of Benjamin Button* bersama Brad Pitt.



Merengungi Makna Kematian

Kabar sedih yang mengejutkan datang pada Cate kecil yang masih berusia 10 tahun: sang ayah, Robert Blanchett meninggal mendadak karena serangan jantung. Tragedi ini memberikan dampak psikologis yang cukup besar kepada Cate dan keluarganya. Alih-alih terus-menerus stres, Cate malah mampu menerima kematian dan menemukan makna mendalam berakhirnya hidup.

Sejak usia 20-an, Cate mulai membaca buku Buddhis dengan serius. Sepupunya yang tinggal serumah bernama John adalah



seorang Buddhis dan ia begitu terpuakau melihat banyak biksu dengan jubah kuning berdatangan ke rumahnya.



Dalam wawancaranya dengan Oprah Winfrey, Cate menyebutkan daftar enam buku yang paling berpengaruh erat dalam hidupnya. Salah satu dari buku itu adalah *The Tibetan Book of Living and Dying* karya seorang biksu Nyingmapa bernama Sogyal Rinpoche yang sangat fenomenal. Ketertarikannya pada Buddhisme Tibet menghantarnya

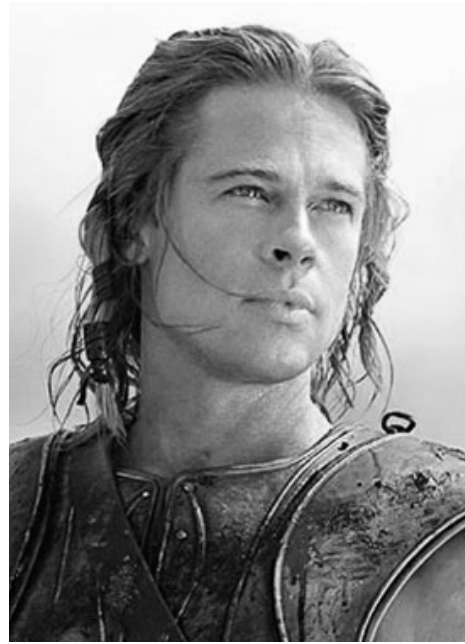
untuk bertemu dengan Dalai Lama bersama dengan ibunya, June, di Sydney Entertainment Centre pada tahun 2013. Di sana, Cate memberikan kata sambutan dengan penuh sukacita.



“Saya terus-menerus menyelami buku Sogyal Rinpoche sejak umur 20 tahunan. Keseluruhan dari *The Tibetan Book of Living and Dying* adalah tentang cara hidup menyiapkan jalan menuju kematian yang baik. Saya benar-benar memahami pesan dasarnya, yaitu tentang tanggung jawab kepada diri sendiri. Sayangnya tiap elemen di masyarakat Barat menyangkal kematian. Kita tidak mau berpikir tentang kematian karena ada teror yang kita rasakan. Buku ini membantu kita untuk menuntun jalan kita sendiri untuk keluar dari teror kematian.”

BRAD PITT

Persona yang ditebarkan Brad Pitt membuatnya menjadi idola para perempuan dunia termasuk aktris-aktris Hollywood. Ia mulai dikenal sebagai aktor berbakat dari film *Thelma & Louise*, *Legends of the Fall*, *Interview with the Vampire* dan *Seven*. Wajahnya menjadi semakin akrab ketika berperan dalam trilogi *Ocean's Eleven* sampai *Thirteen*. Film-film *blockbuster* yang pernah dibintanginya antara lain *Troy*, *World War Z*, *Fury*, dan *The Curious Case of Benjamin Button*.



Di kehidupan nyata, Pitt merupakan figur yang aktif dalam berbagai aksi kemanusiaan mengikuti teladan sang istri, Angelina Jolie. Sejak kenal lewat film *Mr. and Mrs. Smith*, mereka menjadi salah satu pasangan Hollywood yang paling kompak dan langgeng hingga sekarang.

Mengenal Buddhisme di Lokasi Syuting

Pitt mengaku bahwa ia baru kenal Buddhisme setelah syuting film *Seven Years in Tibet*. Untuk mempelajari film itu dengan baik, otomatis Pitt harus belajar tentangnya. Ia begitu terpukau oleh ajaran Buddha yang baru saja ditemukannya itu. Ia lantas mengambil



buku *The Tibetan Book of Living and Dying* karya Sogyal Rinpoche untuk mengenal lebih jauh budaya dan tradisi Buddhisme Tibet. Di lokasi syuting, ia juga membaca-baca satu-dua buku Buddhis lainnya.



“Ada ajaran Buddhisme yang cukup mengena bagi saya, yaitu tentu tentang melepas ego. Orang-orang ini datang dari konsep non-materialistik, namun mereka menemukan kedamaian dalam diri dan ada kebahagiaan di sana. Jadi Buddhisme memberitahu saya bahwa semuanya hanyalah soal perspektif. Lalu tentu konsep-konsep lain seperti melihat prinsip tanpa kekerasan sebagai kekuatan, bukan sebagai kelemahan.”

“Apa Anda tahu tiga karma yang mengerikan dalam Buddhisme? Sangat fantastis—tiga karma itu adalah kerupawanan, kekayaan, dan ketenaran. Mereka adalah jebakan, penghalang untuk mencapai kecerahan yang harus Anda hadapi dalam hidup Anda. Ketiga hal ini yang menghentikan Anda dari pencapaian kebahagiaan sejati!”

“Tentang Buddhisme, Anda tak bisa menolak untuk tersentuh oleh budayanya, apalagi ketika Anda mendapat kesempatan untuk menghabiskan waktu bersama orang-orang Buddhis yang indah, damai, sabar, dan dermawan.”

EMMA WATSON

“Hermione!” begitulah pikir kita ketika melihat wajahnya. Susah sekali memisahkan nama Hermione darinya. Namanya menjadi terkenal setelah Emma Watson berperan sebagai salah satu tokoh utama film seri Harry Potter, yaitu Hermione Granger. Namun setelah seri Harry Potter usai, namanya tidak meredup. Ia berperan di film-film besar seperti Noah, Beauty and the Beast, dan banyak lainnya.



Emma adalah pribadi yang amat cemerlang. Tidak hanya pandai *acting*, prestasinya dalam dunia pendidikan juga amat gemilang. Ia belajar di Universitas Oxford dan Universitas Brown. PBB bahkan mengangkatnya sebagai Women Goodwill Ambassador sebagai pejuang kesetaraan gender.

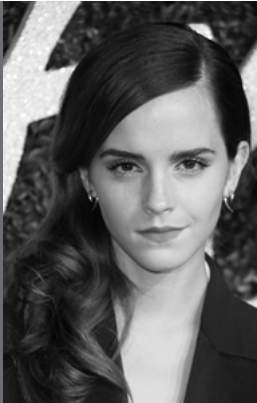
Tertarik Pada Meditasi

Ayah Emma tidak tertarik pada agama, ibu Emma sangat terbuka dan spiritual. Akan tetapi, sedari dahulu Emma amat tertarik pada agama dan ia amat suka mengamati ritual dan tradisi. Keingintahuannya menjadi lebih-lebih lagi ketika berperan dalam film *Regression*. Ketika program aplikasi meditasi Headspace diluncurkan oleh Andy Puddicombe, mantan biksu Karma Kagyu di Samye Ling Skotlandia,

Emma amat menyukainya. Ia men-*tweet* pujiannya kepada Andy.

Ditanya oleh media *Savoirflair* mengenai buku apa yang berpengaruh pada hidupnya, Emma menjawab, “Saya baru saja membaca *Siddhartha*, seorang teman merekomendasikannya kepada saya.” *Siddhartha* adalah novel karya Hermann Hesse yang didasari pencarian spiritual *Siddhartha Gautama*.

Emma juga sangat menyukai buku memoir *Just Kids* yang ditulis oleh Patti Smith, seorang penyanyi legendaris yang berkeyakinan Buddhisme Tibetan dan murid dari Dalai Lama ke-14. Emma ingin hidup, menulis seperti Patti Smith, demikian juga dengan caranya memandang hidup. “Saya rasa hidup menjadi lebih indah setelah membacanya dan saya merasa lebih punya harapan,” tukasnya.



“Saya menghabiskan waktu seminggu untuk berlatih meditasi. Ketertarikan saya pada meditasi berasal dari ketertarikan pada Buddhisme. Saya benar-benar tertarik dengan cara yang terpelajar, namun saya sadar bahwa membaca buku tidaklah cukup, Anda harus mempraktikkannya untuk membuatnya berfungsi. Jadi saya memulai dan menyukainya. Meditasi dan Buddhisme banyak membantu saya.”

SARA BAREILLES

Lagu “Love Song” yang diluncurkannya pada tahun 2007 membuat Sara masuk dalam salah satu penyanyi hits dunia. Ia bahkan telah dinominasikan oleh Grammy Awards sebanyak 5 kali! Ia juga dikenal dekat dengan band Maroon 5 sedari dahulu.

Masa kecilnya dilalui dengan tidak mudah karena ia bertubuh gemuk dan terus dilecehkan teman-temannya. Namun kecintaannya pada musik membuatnya terus mengejar cita-cita. Kepopulerannya meningkat dari

tahun ke tahun, lagu-lagu *single*-nya seperti “King of Anything” dan “Brave” sangat mudah kita dengar di mana-mana sekarang ini.



Murid Biksuni

Pada hari Sara meluncurkan bukunya yang berjudul *Sounds Like Me: Myself*, ia ditanya oleh seorang fansnya bagaimana cara menemukan diri kita sendiri. Sara berkata kepadanya: “Cobalah baca beberapa tulisan Pema Chodron. Beliau adalah guru pembimbing saya.” Pema Chodron adalah biksuni murid Chogyam Trungpa Rinpoche yang tersohor itu dan telah menghasilkan banyak sekali buku Buddhis.



“Saya banyak membaca bacaan tentang ajaran Buddha; dan seorang biksuni bernama Pema Chodron yang saya sebutkan di buku banyak berbicara tentang penerimaan. Itu adalah konsep utama Buddhisme—menerima sebagaimana adanya. Akar dari penderitaan kita adalah kita tidak mau menerima kebenaran. Kita mau sesuatu berbeda dari kenyataan. Kita punya banyak sifat ingin mengendali dan saya rasa hati damai yang sebenarnya adalah menerima kondisi apa pun dan mengenali bahwa segala sesuatu baik-baik saja. Baik, buruk, jelek, luka, sakit, frustrasi—semuanya berharga dan bagian dari pengalaman manusia. Jadi kita harus bersandar rileks pada semua itu.”

DAVID THEWLIS

Meskipun sudah berperan dalam banyak sekali film, Thewlis akan paling diingat lewat perannya sebagai aktor pembantu di seri Harry Potter, yaitu Profesor Remus Lupin. Karier *acting*-nya bisa juga kita saksikan dalam film horor laris *The Omen*, film fantasi *Dragonheart*, dan film *The Lady* yang berdasarkan kisah nyata dari pejuang demokrasi Myanmar Aung San Suu Kyi. Di film biopik itu ia berperan sebagai Michael Aris, suami Suu Kyi.



Berjodoh Dengan Buddhisme Tibet

Thewlis tertarik dengan ajaran Buddha karena menekankan penyelidikan ke dalam diri sendiri serta menekankan tanggung jawab sebagai seorang individu manusia. "Suatu ketika saya berada di sebuah kamar hotel di Oxford. Di dalamnya tidak ada TV maupun buku-buku, kecuali sebuah salinan buku berjudul 'Ajaran Buddha'. Saya lalu membacanya hingga larut malam. Sejak itu, saya lalu terus membaca ajaran-ajaran Buddhisme, ajaran-ajaran yang membantu saya berhenti merokok. Saya selalu tertarik pada filosofi dan agama, hingga sebelum saya membaca buku tersebut, saya tidak pernah mengenal agama Buddha sebagai salah satu jalan spiritual, pun tidak tahu banyak tentang





Tibet. Itu semua tampak sangat jauh dan mistis. Sampai ketika saya mulai membaca tentang sejarah dan politik yang membuat saya semakin mengenal Tibet dan sungguh-sungguh mengagumi Dalai Lama dengan pandangannya yang menolak kekerasan.”

Thewlis juga mengaku tertarik pada pengetahuan tentang kematian dan ia berkata bahwa rakyat Tibet memiliki pandangan tentang kematian yang jauh lebih logis dibandingkan umat Kristen. The Tibetan Book of the Dead (Bardo Thodol) adalah buku tentang kematian yang dimaksud.



“Ketertarikan saya pada Buddhisme jauh sebelum syuting film *Seven Years in Tibet*, sekitar 5 tahun sebelumnya, namun peran saya di film tersebut menambah pengetahuan dan keyakinan saya mengenai Buddhisme. Buddhisme juga memberikan pengaruh yang menyolok pada diri Brad (Pitt). Ia menjadi sangat tenang dan damai selama menjelang akhir syuting.”

“Dengansebutan sebagai ‘Agama Zaman Baru,’ mungkin saja Buddhisme Tibet akan menjadi yang paling populer. Inilah fenomena yang ada saat ini, Buddhisme mungkin menjadi bagian dari hal-hal yang digandrungi dalam abad ini. Kita begitu tidak bersahabat dengan alam dan dikelilingi oleh teknologi sehingga kita mudah melupakan latihan spiritual.”

ELLEN PAGE

Pada tahun 2006, Ellen digaet Hollywood untuk bermain sebagai Kitty Pride, salah satu mutan dalam film *X-Men: the Last Stand*. 8 tahun kemudian Ellen kembali memerankannya di film *X-Men: Days of Future Past*. Berkat kedua film ini wajah Ellen menjadi familiar di seantero dunia.



Prestasi terbaik Ellen muncul lewat filmnya *Juno* yang rilis tahun 2007. Keberhasilan dalam memunculkannya di film komedi itu menggiring Ellen mendapatkan nominasi penghargaan bergengsi untuk pertama kalinya. Menyusul prestasi kedua Ellen adalah perannya sebagai mahasiswa arsitektur bernama Ariadne di film sains fiksi *Inception* yang rilis tahun 2010 yang digarap sutradara terkenal Christopher Nolan.

Mengenyam Pendidikan di Sekolah Buddhis

Setelah lulus dari Halifax Grammar School, Ellen memutuskan untuk masuk ke Sekolah Shambhala yang didirikan oleh organisasi Buddhis Shambhala bentukan Chogyam Trungpa Rinpoche, sesepuh aliran Karma Kagyu. Kesenian visual, musik, dan drama menjadi bagian dari keseharian Sekolah Shambhala.



Ellen sukses dididik di sana. Ia tumbuh menjadi pribadi yang penuh percaya diri. Institusi pendidikan semacam Shambhala memberikan dukungan pada Ellen yang orientasi seksualnya sering dipertanyakan banyak orang. Pendidikan di sana memberinya sebuah jangkar dalam menentukan arah hidupnya. Ia mendapatkan tempat di mana ia tidak tertekan akan siapa dirinya, membuatnya untuk terus mensyukuri tiap momen dalam hidupnya.

Sekolah Shambhala memberikan kebebasan kepada para siswa didiknya untuk memilih apa yang mereka mau pelajari, namun tetap dalam koridor rasa syukur, tanggung jawab, disiplin, dan lelucon. Pola didik semacam ini “memberikan keluwesan dalam memanen kemauan individu untuk belajar,” tutur Ellen. “Kurikulum di Shambhala membuat saya sangat tertarik mendapat pendidikan dan ide-ide yang bermanfaat.”

Selama bersekolah di sana, Ellen juga menemukan idolanya yang merupakan biksuni bernama Pema Chodron. Ia keranjingan membaca buku-buku Dharma karya biksuni itu. Pema Chodron adalah seorang biksuni Karma Kagyu murid Chogyam Trungpa.



“Pema Chodron #thankyou. Karya Pema diperkenalkan kepada saya ketika usia saya masih sangat belia dan sejak itu beliau menjadi sangat penting dalam hidup saya. Ketika saya berada di tempat yang banyak

kelekatan, kebiasaan lama saya akan muncul dan saya akan beranjak keluar darinya. Ada banyak persoalan yang lebih besar yang patut kamu perhatikan—seperti bahwa bumi ini sedang sekarat.”

HAROLD RAMIS

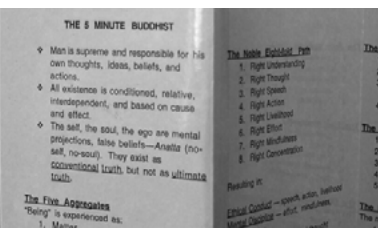


Nama Ramis mungkin kita tidak banyak tahu, tapi siapa yang tidak kenal dengan film *The Ghostbusters*? Kisah para pembasmi hantu itu adalah buah karya Harold Ramis, yang juga berperan sebagai salah satu tokoh utamanya, Egon Spengler.

Karya-karya yang dihasilkannya sangat kreatif dan brilliant. Tak hanya *Ghostbuster*, ia juga menulis naskah film komedi laris lainnya seperti *Animal House*, *Caddyshack*, *Stripes*, *Bedazzled* dan *Groundhog Day*—yang sarat dengan unsur-unsur Buddhisme.

Kartu Poket “Lima Menit Buddhis”

Ramis selalu membawa ke mana-mana kartu poket berjudul “Lima Menit Buddhis” yang ditulisnya sendiri di kantongnya. Ia akan mencetak ulang dan membagi-bagikan kartu panduan menjadi Buddhis itu kepada orang yang dikenalnya. Ramis begitu bertekad menyebarkan Dharma yang telah membuat perbedaan dalam hidupnya sehingga ia ingin agar orang lain juga merasa bahagia.



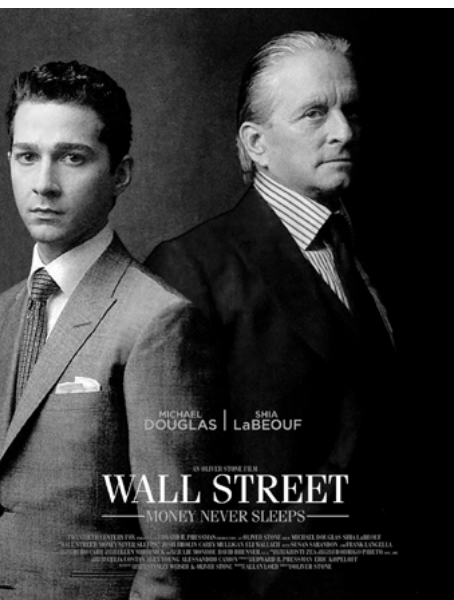
Bersama dengan istrinya, Ramis pernah mensponsori undangan Dalai Lama ke

Chicago pada bulan Mei 2008. Erica istrinya juga seorang umat Buddha yang taat. Ia bergabung dengan komunitas Buddhis di Rhode Island, New York, dan California. Kawan-kawan Ramis mengingat dirinya sebagai seorang Buddhis yang berhati mengagumkan, seperti produser Shamberg dan Rabbi Kula.



"Saya hanya ingin mengagumi Buddha. Saya memasukkan banyak pemikiran Buddhisme ke dalam pemikiran Yahudi saya, yang sudah banyak dilakukan orang Yahudi. Kombinasi semacam ini cocok untuk saya karena keduanya mirip. Sebagai seorang Yahudi dan Buddhis, saya berusaha untuk mengekspresikan ajaran yang inklusif dan berfokus pada tanggung jawab pribadi. Zen adalah perisai dan pelindung di tiap pekerjaan yang saya lakukan. Tetap bersukacita dan tidak melekat dengan gaya Zen."

OLIVER STONE



Selain Heaven and Earth, Stone sendiri lebih dikenal lewat filmnya yang mengisahkan pasar saham berjudul Wall Street dengan bintang Michael Douglas dan Shia LaBeouf. Atau juga lewat film *blockbuster* bernuansa sejarah namun sarat dengan politik seperti film Alexander, JFK, dan World Trade Center. Ia berusaha untuk menanamkan nilai-nilai spiritual Buddhisme ke dalam tiap filmnya itu, meski tidak segamblang Heaven and Earth.

Mengangkat Tokoh Buddhis di Layar Lebar

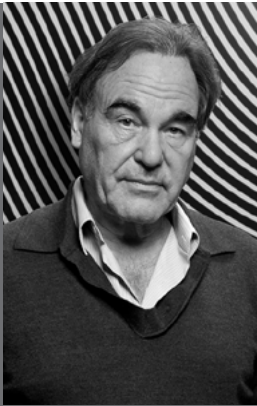
Dibesarkan di gereja Kristen Episkopal, pertemuannya dengan Buddhisme berawal ketika Stone mengangkat kisah nyata seorang perempuan Buddhis bernama Le Ly di film Heaven and Earth. Rasa penasarannya ini terpenuhi ketika ia berkelana ke Tibet bersama kawannya Richard Rutowski. Setelah memutuskan belajar Buddhisme, Stone berguru pada Orgyen Kusum Lingpa, biksu tradisi Nyingmapa. Menurut reportase LA Times, Stone juga memberikan dukungan finansial kepada sang lama untuk mendirikan 100 pusat Buddha Vajrakilaya di seluruh dunia.



Le Ly harus melewati hidupnya dengan penuh kepedihan, yaitu diperkosa, disiksa, dan desanya dihancurkan oleh tentara Amerika. Stone begitu tersentuh ketika bagaimana Le Ly menerapkan ajaran Buddha dengan memaafkan musuh-musuhnya dan berhasil berjuang melampaui rasa sakitnya.



“Saya rasa kisahnya memiliki akhir yang hebat. Kisahnya memiliki pesan moral yang luar biasa. Ia seorang Buddhis dan ia mengubah keyakinan saya. Memeluk Buddhisme Vietnam, lalu saya mempelajari Buddhisme Tibet.”



“Sekarang saya memahami Buddhisme sebagai sesuatu yang sangat praktis dan nyata—berkaitan dengan respon sehari-hari pada kehidupan. Buddhisme mengajarkan saya untuk sabar terhadap penderitaan. Alih-alih berusaha bebas dengan menghancurkan penderitaan, kita mencoba untuk hidup bersama dengan penderitaan, dan penderitaan pun tidak akan menakuti Anda dengan cara yang sama.”

JENA MALONE



Lahir di keluarga dengan orangtua tunggal yang berusaha mencapai keamanan finansial, pemeran Johana dalam serial The Hunger Games ini memulai karier *acting*-nya sejak usia dini untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Ia berhasil melewati masa bintang anak-anak menjadi aktris besar yang matang dengan kepribadian yang hangat dan penuh toleransi.

Perjalanan Spiritual ke Myanmar

Pada tahun 2014 Jena memutuskan untuk mengunjungi Myanmar sebagai perjalanan pertamanya ke Asia Tenggara. Ia berjalan-jalan ke Pagoda Shwedagon sambil mengagumi perayaan uposatha. Lewat akun Instagramnya, Jena berkali-kali memposting keindahan Myanmar lewat foto-foto yang diunggahnya. Jepratan kameranya bercerita tentang wihara, arca Buddha, para bhikkhu, dan budaya Buddhis dari masyarakat Myanmar.



“Kangen dengan para hati yang baik dan indah ini. Saya bisa saja menulis jutaan puisi untuk mereka, menyanyi ribuan lagu, mengunggah miliaran gambar, namun tidak akan pernah mewakili esensi pertemuan

dua hari ini. Para samanera menyambut saya dengan tawa, permainan, teh, dan teknik meditasi. Saya tidak pernah mengalami kebaikan dan keriangannya seperti ini dalam hidup saya. Penuh berkah dan syukur.”



Pertemuan dengan seorang gadis pemandu yang masih kecil bernama Lapyawon di Myanmar menginspirasi Jena untuk memajang foto-fotonya itu dalam sebuah pameran di MAMA Art Gallery, Los Angeles dengan judul “The Holy Other” yang didedikasikan untuk yayasan kemanusiaan Girl Determined. Yayasan ini membantu para wanita Myanmar untuk mendapat pendidikan dan memberikan dukungan kepada mereka.



“Hal yang memotivasi diri saya dalam menjalani hidup adalah rasa tak pernah gentar. Ada banyak aspek dari ajaran Taois, Buddhis, dan ide-ide spiritual di balik konsep tentang kemampuan untuk mengeksplorasi kekuatan pikiran yang mandiri di segala situasi.”

“Banyak tokoh agama besar, mulai dari Yesus sampai Buddha dan para biksu Tibet, mereka berbicara hal-hal yang sama: cinta kasih dan penerimaan, nilai persahabatan sekaligus menghormati diri sendiri sehingga Anda bisa menghormati orang lain. Ini adalah sekian banyak hal-hal indah yang bisa Anda pelajari.”

“Ratusan wihara di sepanjang jalan. Sebuah wadah terbuka untuk menerima siraman rohani. Menemukan tempat hening untuk berbaring. Air mata penuh sukacita menetes mendapat transmisi. Lidah pemula belajar menerjemahkan tempat suci. Saya akan mengistirahatkan perjalanan ini. Menyampaikan salam kepada diri saya dengan rasa syukur di hari saya yang abadi.”

BILLY CONNOLLY

la punya nama panggilan unik: "The Big Yin". Terakhir Billy didapuk sebagai raja kurcaci Dain II Ironfoot dalam film mega-*blockbuster* *The Hobbit: Battle of Five Armies*. Billy juga berprofesi sebagai komedian. Sudah banyak *stand-up comedy* yang dilakoninya lantaran ia adalah komika yang cukup handal. Berkali-kali ia masuk dalam jajaran komika terbaik. Wajahnya boleh tampak sangar, namun ternyata ia juga mengisi suara beberapa karakter animasi laris yang benar-benar mengocok perut penonton. Billy mengisi suara dua film kartun Disney: sebagai Raja Fergus, ayah Putri Merida dalam film *Brave* dan Ben dalam film *Pocahontas*.



Terbantu Meditasi Buddhis

Istrinya, Pamela Stephenson, memperkenalkan Billy pada meditasi. Sama-sama komedian, istrinya terlebih dahulu mengenal meditasi. "Buddhisme datang dalam hidup saya sebelum serial *Not The Nine O'Clock News*. Waktu itu saya adalah orang yang mudah gelisah, sedikit obsesif—keinginan perfeksionis itu membutuhkan beberapa praktik seperti meditasi untuk menenangkan dan menstabilkannya sehingga saya bisa fokus dalam bekerja," ujar sang istri.



la akhirnya mengajak suaminya untuk belajar meditasi di Wihara Kagyu Samye Ling, dekat Lockerbie. "Saya pergi bersama Pamela yang berkata langsung kepada saya, 'Kamu harus bermeditasi, yang akan meluruskanmu perlahan-lahan.' Kami pun pergi ke pusat Buddhis di London untuk belajar meditasi. Saya mempraktikkannya dari waktu ke waktu. Saya mengambil sebagian kecil darinya dan meditasi benar-benar luar biasa. Saya belajar hal-hal yang sederhana. Ada satu nasihat Buddhis, 'Pelajarilah apa yang mesti Anda kerjakan, dan lakukanlah,'" cerita Billy kepada Andrew Denton.

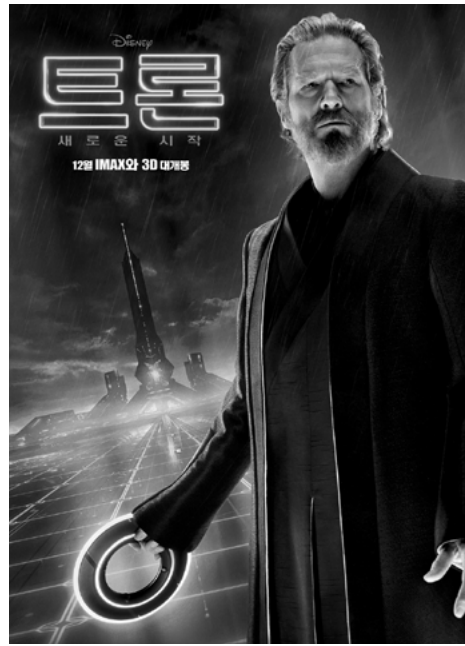


"Saya belajar meditasi Buddhis beberapa tahun lalu dan ada bagian dari praktiknya—yang akan membantu banyak orang apabila mereka mengenalnya—yaitu mencabut ketakutan Anda akan kematian ketika Anda melihat kecelakaan di jalan, mayat kelinci, burung, anjing, dan kucing. Anda akan berkata kepada diri Anda sendiri, 'Inilah proses alami segala sesuatu dan demikian jugalah dengan diri saya. Semua yang bersyarat tidak ada yang kekal.'"

JEFF BRIDGES

Jeff adalah salah satu aktor senior Hollywood yang terus berkarya dan konsisten mendapatkan penghargaan. Ia berperan dalam film-film berkualitas seperti Seabiscuit, The Contender, Iron Man, Crazy Heart, R.I.P.D, Tron: Legacy, True Grit, dan Seventh Son, bersama dengan aktor aktris terkenal.

Selain bintang film, Jeff juga dikenal memiliki bakat di bidang musik genre country. Untuk beberapa saat ia bahkan didapuk sebagai pembawa acara TV populer Saturday Night Live atau SNL.

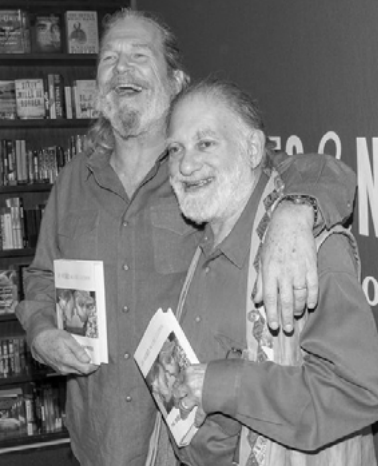


The Dude and The Zen Master

Pada tahun 1998, Jeff berperan sebagai "The Dude" Big Lebowski di film garapan Joel Coen. Pada saat yang bersamaan ia diperkenalkan oleh saudaranya, Beau, pada buku Zen tulisan Alan Watts. Ketertarikan Jeff pada buku itu membawanya bertemu dengan Bernie Glassman, pendiri Zen Peacemakers.

"Sahabat saya Bernie adalah guru Zen. Ia belajar di Zen Center of Los Angeles dengan gurunya Maezumi Roshi. Bernie menjadi salah





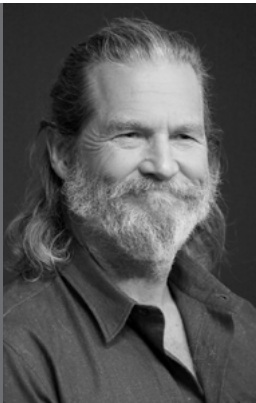
satu dari guru-guru Amerika awal. Ia dianggap sebagai pemain utama dalam *socially-engaged Buddhism* di seantero dunia.”



Jeff dan Bernie Glassman menjadi dua sahabat baik setelah bertemu dalam jamuan makan malam pada tahun 1990. Obrolan demi obrolan yang keluar dari mulut mereka banyak yang cocok karena minat mereka yang sama. Keasyikan pembicaraan mereka ini membuat Jeff dan Bernie memutuskan untuk bersama-sama meluncurkan buku berjudul *The Dude and The Zen Master*, yang merupakan transkrip dari empat hari dialog antara mereka berdua selama 4 hari membicarakan tentang Buddhisme Zen, pembuatan film, dan Zen Peacemakers.

pembuatan film, dan Zen Peacemakers.

Lewat Zen Peacemakers, Bernie banyak melakukan kegiatan kemanusiaan yang kreatif. Bersama-sama Jeff, ia membuka kafe bernama “Let’s All Eat Cafe” (Stone Soup Cafe) yang memberikan satu makanan gratis tiap minggunya. Anak-anak suka ke kafe itu karena ada musik dan permainan. Di sana semuanya membaaur, perbedaan baik mereka yang miskin ataupun yang kaya sudah tidak terlihat lagi.



“Praktik Zen adalah tentang belajar untuk hidup menyatu dengan kehidupan, untuk melihat semua perubahan, melihat semua perbedaan, dan tidak menjadi lekat. Tapi semuanya tidak sesederhana itu. Harus butuh banyak latihan karena kita masih melekat ide-ide kita sendiri sebagai sesuatu yang benar. Itulah yang Jeff dan saya telah pelajari selama 10 tahun.”

“Banyak konsep Buddhis yang saya terapkan dalam hidup saya. Salah satu praktik yang saya lakukan adalah *lojong*, di mana Anda menggunakan hal-hal yang dianggap masalah menjadi kesempatan. Jika hal yang paling Anda benci akan diri Anda adalah ego Anda dan Anda ingin sekali menyingkirkannya, maka hal yang perlu dilakukan adalah memeluk ego Anda dan mencoba menemukan cara menggunakannya dengan kreatif. Saya mencobanya.”

Testimoni untuk Jeff Bridges

Tidak ada satu pun orang yang pernah berkata buruk tentang Jeff ketika mereka sedang bekerja bersamanya, entah dalam dunia film atau musik. Orang-orang New York menyebutnya sebagai “aktor terbaik yang pernah hidup”. Nyaris tak ada satu pun cela darinya. Para selebriti yang bertemu dengan Jeff bahkan tidak pernah ada yang menunjukkan ego mereka. Ia benar-benar seorang yang spesial sehingga semua salut kepadanya.

Olivia Wilde — Tron: Legacy, In Time, Rush, The Next Three Days, Deadfall

“Saya banyak belajar tentang Buddhisme. Jeff menjadi sosok pemimpin yang nyata bagi kami, seorang yang menjadi panutan nyata. Satu hal yang membuat kami terikat satu sama lain adalah Buddhisme dan guru Zen-nya yang menakjubkan bernama Bernie Glassman, seorang Buddhis Zen paling keren yang pernah ada. Jeff membawa saya pada Bernie dan kami memiliki Buddhisme sebagai hubungan yang mendekatkan kami, yang sangat membantu dalam pembuatan film ini dan membantu bagi kehidupan saya sendiri. Semuanya adalah mengenai masyarakat yang sadar, *socially-engaged Buddhism* sangat menarik bagi diri saya. Bagi saya, Jeff tampak seperti Buddha! Ia adalah sukacita!”



Garret Hedlund — Tron: Legacy, Pan, Unbroken, Troy

“Karakter (yang diperankan Jeff) secara lebih spesifik tercakup dalam elemen spiritual Buddhis. Saya beraspirasi untuk memiliki gairah, motivasi, dan inspirasi selama pembuatan film ini lewat apa yang Jeff lakukan. Itulah yang menjadi inspirasi saya selama bekerja dengannya, tidak pernah menyerah untuk bekerja keras dengan apa yang saya lakukan. Jeff sangat tulus dan sangat hidup. Ia sering memberikan inspirasi dalam banyak hal, baik itu musik, seni, spiritualitas, atau hanya dengan lelucon kuno. Ia seorang yang luar biasa.”

Ryan Reynolds — The Amityville Horror, X-Men Origins: Wolverine, The Proposal, Green Lantern, Deadpool

“Bekerja bersama Jeff, Anda tidak belajar tentang *acting* sebanyak Anda belajar cara menjadi orang yang lebih baik. Ia adalah salah satu dari orang langka yang unik dan dermawan sekaligus bertalenta dan tiap hal yang ia lakukan tampak bersinar. Ia memiliki satu mentalitas Buddhis Zen dalam menjalani hidup. Anda tidak bisa selesai menceritakan hal-hal baik tentang Jeff. Saya tentu akan mengatakan bahwa ia adalah mentor saya dalam karier dan kehidupan. Saya tidak melebih-lebihkan ketika saya berkata bahwa ia benar-benar seperti seorang biksu yang telah menciptakan kehidupan yang luar biasa ini bagi dirinya sendiri dan sebuah pernikahan sampai 30 tahun. Bekerja bersama Jeff membuat kita semua merasa bahwa kita merupakan bagian dari sesuatu yang spesial berada di sekitarnya.”

VINESSA SHAW

Vinessa berkiprah sebagai aktris berkat dukungan keluarganya untuk mengejar impiannya di bidang seni. Sejak umur 11 tahun ia sudah tampil di pertunjukan Peter Alsop. Setelah tampil di film UCLA, Vinessa mulai dikontrak untuk *acting* di berbagai acara televisi dan model. Kesuksesannya ini berlanjut sampai ia banyak ditawarkan untuk main film bersama dengan bintang besar seperti *Eyes Wide Shut*, *3:10 to Yuma*, *Two Lovers*, *Puncture*, dan *Side Effects*.



Lahir Dalam Keluarga Buddhis

Sadari dini, Vinessa telah diperkenalkan pada Buddhisme Nichiren oleh keluarganya. Ia telah melafalkan Nam Myoho Renge Kyo dan mempelajari semangat Presiden SGI Ikeda sejak berusia 12 tahun sampai akhirnya aktif menjadi seorang representatif Wanita Muda Nasional untuk organisasi Soka Gakkai. Ia ditugaskan berkeliling untuk membantu para wanita muda yang menjalani Buddhisme.

Pada saat musim dingin tahun 1996, Vinessa mendapat semangat untuk mengatasi kesepiannya berkuliah di New York dari kartu pos yang dikirim oleh ayahnya. Ayahnya menulis: "Menderitalah jika ada yang diderita, bersukacitalah jika ada sukacita. Anggaplah baik penderitaan maupun sukacita sebagai fakta kehidupan dan teruskan lafal Nam Myoho Renge Kyo, apa pun yang terjadi. Bagaimana mungkin ini sesuatu yang lain kalau bukan kebahagiaan Dharma yang tak terbatas?"



“Bisnis film dibangun atas penolakan terus-menerus. Anda harus belajar berada di sana dengan diri Anda sendiri. Saya mempraktikkan Buddhisme sehingga membantu diri saya untuk tetap stabil. Buddhisme adalah praktik yang amat membumi. Anda benar-benar bisa menjadi diri Anda sendiri.”

GEORGE LUCAS

Disutradarai sutradara terbaik sepanjang masa, George Lucas, Star Wars telah menjadi satu legenda hidup di bumi ini. Dengan menggunakan spesial efek CGI dalam penceritaannya, Lucas telah mencetuskan babak baru dunia perfilman. Ia lantas mendirikan perusahaan spesial efek Industrial Light & Magic (ILM) yang sukses membangkitkan era film CGI abad ke-21 seperti E.T. the Extra-Terrestrial, Star Trek, Indiana Jones, Back to the Future, The Godfather, Jurassic Park, Jumanji, Dragonheart, Men in Black, Titan, Captain America, Transformers, Pacific Rim, G.I. Joe, the Avengers, Harry Potter, Iron Man, Pirates of the Caribbean dan The Chronicles of Narnia, semuanya adalah karya ILM. Berbarengan dengan sahabatnya Steven Spielberg, Lucas juga berhasil membuat film hebat yang mampu menarik minat sejumlah besar penonton sehingga era film-film *blockbuster* pun dimulai.



Belajar Perbandingan Agama dari Joseph Campbell

Ide tentang perbandingan agama didapat Lucas beserta krunya dari buku antropologis terkenal Joseph Campbell yang berjudul "The Hero with a Thousand Faces". Ia belajar bahwa di balik mitos agama-agama dunia ada satu kebenaran universal yang mendasarinya.





Perlu diketahui, Campbell dikenal dengan pernyataannya yang amat revolusioner bahwa ajaran Buddha adalah ekspresi paling sempurna dari agama-agama. Lebih-lebih lagi menurut sang antropologis, pengalaman Zen adalah realisasi mistik yang muncul langsung dari kebenaran universal.

Ketertarikannya ini membuat Lucas dan segenap kru Star Wars sangat meminati Zen yang kemudian mencapai klimaknya dalam

penciptaan karakter kunci mitologi Star Wars yaitu Yoda. Dalam biografi Lucas, Dale Pollock mengatakan: "Filosofi Yoda adalah Buddhisme." Namun Lucas mengatakan bahwa hanya ada satu Yoda baginya, yaitu Campbell.

Dari Buddhisme yang dipelajarinya, Lucas sangat menyukai konsep kewelasan. Ketika memuji lukisan-lukisan karya seniman Norman Rockwell yang mengilustrasikan kewelasan dan perhatian kepada orang lain, ia spontan menyebut Rockwell sebagai pelukis Buddhis. Ketika bertemu dengan Robert Thurman (profesor Jey Tsongkhapa Indo Tibtetan Buddhist Studies di Columbia University) dalam suatu diskusi pendidikan di Dreamforce tahun 2007, Lucas mengulangi spontanitasnya memalingkan mukanya menghadap Thurman, "Semua film saya adalah tentang kewelasan! Kewelasan! Hanya hanya peduli itu!" Thurman pun terkejut mendengarnya dan terkesima.



"Saya kira hal itu (gagasan mengenai The Force bagi konsep Tuhan menurut Dunia Timur—sebagai penampung energi besar yang merupakan dasar dari semua keberadaan kita) lebih spesifik dalam Buddhisme. Ada

percampuran berbagai macam mitos dan kepercayaan agama yang menyatu ke dalam film Star Wars. Ketika Darth Vader menggoda Luke, ceritanya telah dikisahkan ulang. Buddha tergoda dengan cara yang sama. Ini semua penceritaan melalui mitologi.”

KRU STAR WARS

Gary Kurtz — Produser Star Wars IV & V

“Saya belajar Buddhisme Zen dan Tibet. Yang paling gamblang adalah tradisi ajaran Buddhis tentang karma, yang lahir dari hukum sebab dan akibat. Jadi The Force adalah percampuran banyak hal.”

Irvin Kreshner — Sutradara Star Wars V

“Konsep Yoda, yang merupakan suatu konsep Zen, adalah untuk orang-orang dewasa namun anak-anak juga dapat mendapatkan sesuatu darinya. Saya sering belajar Zen dan Buddhisme dan saya menemukan banyak ide di sana. Saya ingin mengenalkan beberapa aspek Zen di sini karena saya tidak ingin anak-anak mengeloyor pergi hanya mendapatkan perasaan bahwa semuanya hanya perang-perangan, tetapi ada sesuatu yang bisa direnungi tentang diri Anda dan lingkungan Anda. Itulah yang dikatakan Yoda, yang merupakan seorang guru Zen: sebelum Anda memasuki kuil, Anda harus mencapai semua pengharapan Anda; tubuh adalah kuil dan rumah diri Anda yang lebih





baik, yaitu batin Anda. Itulah yang dikatakan oleh karakter mungil nan luar biasa ini.”

Lawrence Kasdan — Penulis Naskah Star Wars: The Force Awakens, The Empire

Strikes Back, Return of The Jedi

“Kisah-kisah yang menurut saya paling menarik adalah kisah latihan Zen dan guru Zen mengajar muridnya bagaimana melampaui kekuatan fisik menuju yang namanya kekuatan batin. Itulah inti dari adegan latihan (dalam film Star Wars). Yoda adalah salah satu mahakarya. Berapa banyak sutradara yang tertarik pada guru-guru Zen selama tahun-tahun ini? Coba ingat Kurosawa atau Hawks atau John Sturges. Akan tetapi George menciptakan karakter mungil ini yang melakukan hal yang sama dengan para guru Zen.”

DAVID DUCHOVNY dan GILLIAN ANDERSON

Fox Mulder dan Dr. Dana Scully. Hampir semua orang tahu pasangan ini di serial televisi superlaris The X-Files. Kemitraan mereka berdua terasa sudah terpatrit di otak penonton. Namun kita tidak tahu bahwa mereka berdua memiliki kesamaan di dunia nyata, yaitu sama-sama menjalani Buddhisme.

Belajar dari Kematian Saudara

Momen menyedihkan datang pada Gillian lebih awal daripada yang diduga.

Ia harus berhadapan dengan kematian orang yang disayanginya, Aaron, saudaranya yang meninggal karena kanker otak pada umur 30 tahun. Dalam menghadapi penyakitnya, Aaron yang seorang Buddhis selalu siap dan tidak pernah tertekan sama sekali. Hal ini membuat Gillian dan seluruh anggota keluarganya takjub. Dari sinilah Gillian mulai tertarik belajar Buddhisme.

Buddhisme juga mewarnai kisah pernikahan Gillian dan suaminya yang sangat unik. Mereka menikah spontan di lapangan golf Hawaii pada tahun 1994 dan hanya disaksikan oleh satu biksu. Namun setelah tiga tahun menjalin hubungan, Gillian harus bercerai. Pada momen-



momen inilah Gillian menemukan bahwa Dharma bisa menjadi jangkar yang sangat bisa diandalkan dalam mengatasi kesulitan hidupnya.

Pada tahun 2011, baru giliran rekan X-Files Gillian, yaitu David Duchovny, pemeran Fox Mulder, juga tertarik pada Buddhisme.

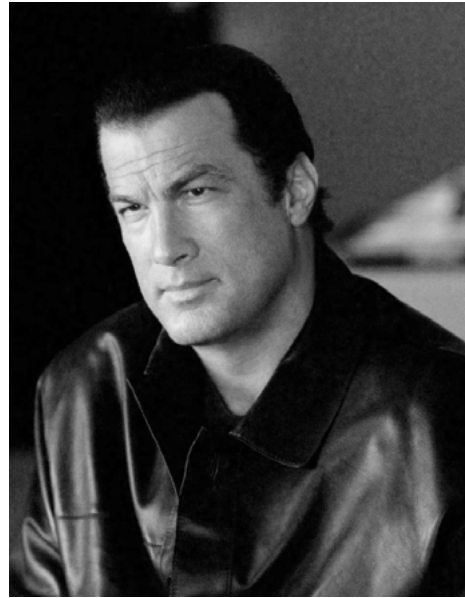


Gillian: "Buku "When Things Fall Apart" ini datang pada hidup saya ketika saya ada di ambang akhir sebuah hubungan yang amat penting. Saya melewati masa-masa sulit melepas orang itu dan segala kenangannya. Pema memberikan sebuah sarana, yaitu praktik *tonglen*. Anda mengarahkan batin Anda pada penderitaan yang Anda alami pada momen itu dan Anda memperluas meditasi untuk mencakup semua yang ada di dunia yang sama-sama menderita, dan Anda memancarkan kewelasan kepada mereka. Saya sering membaca ulang buku-buku Pema Chodron ketika hal-hal di luar kendali. Mengingat bahwa banyak hal ada di luar kendali kita, terasa lebih nyaman."

David: "Saya hanya ingin pergi retreat ke sebuah wihara Zen di perdesaan New York. Retreat Buddhis dan meditasi adalah bagian besar dari retreat itu. Saya pemula. Saya hanya bisa bermeditasi sebentar saja. Saya seorang pencari kebijaksanaan. Sulit untuk mengatakan bagaimana meditasi masuk ke dalam kehidupan, tapi saya benar-benar merasakannya. Saya akan datang lagi."

STEVEN SEAGAL

Ikun film laga ini bersinar setelah bermain dalam dua film Under Siege dan puluhan film lainnya termasuk yang terbaru, Machete. Di luar perfilman, aktor laga yang terkenal pada era 90-an ini merupakan pribadi yang penuh dengan keunikan seorang bintang besar. Tidak hanya dikenali sebagai *tulku* Buddhis, ia juga bersahabat baik dengan Presiden Rusia Vladimir Putin, ia mengasuh putri semata wayang Panchen Lama, ia pandai bermain gitar, dan merupakan orang Barat pertama yang mendirikan dojo aikido di Jepang.



Belajar Buddhisme

Lahir pada tahun 1951, Seagal sudah berkenalan dengan filsafat timur sejak umur 7 tahun ketika ia belajar beladiri aikido yang sarat dengan nilai Buddhis. Ia menseseriusi latihan aikido dan pada tahun 60-an ia belajar dari guru aikido Ishisaka Kiyoshi. Dari aikido ia belajar banyak tentang Buddhisme Zen.

Pada saat belajar akupuntur di Jepang, di sanalah Seagal mulanya diperkenalkan pada Buddhisme Tibet ketika mengobati beberapa





lama dari Tibet. Silsilah Buddhisme yang dipelajari Seagal adalah Nyingmapa. Guru akarnya adalah Dilgo Khyentse Rinpoche dan juga memiliki devosi pada Minling Trichen dan Penor Rinpoche. Setelah menerima berbagai petunjuk dari mereka, Seagal mulai mempraktikkan *ngondro* dan yoga tiap harinya, di samping meditasi yang telah dilatihnya selama lebih dari 30 tahun.

Penor Rinpoche, yang mengenalinya sebagai *tulku* dari Chungdrag Dorje pada tahun 1997. Tulku Chungdrag Dorje adalah salah satu *terton* (penemu naskah kuno) penting di aliran Nyingmapa. Beliau adalah kelahiran ulang dari penerjemah Tripitaka bernama Yudra Nyingpo.



“Saya bukan orang suci, bukan *lama* hebat, dan tidak memiliki jenis latihan yang hebat. Saya hanya berusaha menerapkan latihan paling dasar *bodhisattva*, termasuk meditasi dan membaca doa. Kapan pun orang menanyai saya apakah saya seorang *tulku*, saya selalu berkata bahwa hal yang penting adalah apa yang harus saya lakukan pada kehidupan kali ini, yaitu mengurangi penderitaan makhluk lain, membuat dunia menjadi lebih baik, melayani Buddha dan umat manusia, serta menanam benih *bodhicitta* di hati tiap orang.”

MAGGIE Q

Begitu melihat wajah Maggie Q kita akan langsung tahu bahwa ia merupakan keturunan campuran Asia dan Amerika. Ayahnya berkebangsaan Irlandia dan ibunya berkebangsaan Vietnam. Kariernya dimulai sebagai model di Tokyo dan ketika di Hongkong ia direkrut Jackie Chan yang melihat potensinya sebagai aktris film laga. Maggie lantas bermain di sejumlah film laga Hongkong, namun karier kesuksesannya memuncak di Hollywood.



Selain tampil di TV seri buatan CW, yaitu Nikita, berbagai macam film laga Hollywood telah dilakoninya mulai dari Rush Hour 2, Around the World in 80 Days, Mission: Impossible III, sampai film seri Divergent, Insurgent, dan Allegiant. Di Hongkong ia amat dikenal lewat filmnya bersama mantan kekasihnya, Daniel Wu, yang berjudul Naked Weapon.

Mantra Avalokitesvara

Ketika berkunjung ke Tibet, Maggie mengunjungi sebuah wihara dan kepala wihara tersebut menuliskan mantra Avalokitesvara, yaitu Om Mani Padme Hum. Ia kemudian menato lengan kanannya dengan tulisan tersebut untuk terus mengingatkan dirinya.

Maggie juga tampaknya benar-benar menjalani Buddhisme yang ia

yakini. Ia sendiri merupakan seorang vegan dan bergabung dengan PETA untuk mempromosikan pola hidup vegetarian. Komitmen dilakukannya sampai ke tidak mengenakan pakaian dari bulu atau kulit hewan. Perjuangannya di PETA membuat dirinya menerima penghargaan "Person of the Year" dari organisasi tersebut pada tahun 2008.



"Saya dibesarkan sebagai Katolik, namun telah belajar Buddhisme selama 8 tahun. Apa pun agama yang Anda anut, siapa yang tidak akan menyanjung prinsip-prinsip Buddha?"

"Saya tak bisa membayangkan menjalani hidup yang semuanya tentang bekerja dan bekerja. Saya mencoba untuk tidak dilalap seluruhnya oleh pekerjaan. Apa yang saya lakukan tidak mendefinisikan siapa saya. Ini benar-benar tentang ketakleatan. Saya tahu itu adalah konsep Buddha, namun itu benar. Hanya seperti itu saja. Jangan biarkan diri Anda menjadi terlalu lekat pada suatu hal."

MACKLEMORE

Penyanyi bernama asli Ben Haggerty ini dikenal dunia ketika dua *single*-nya yaitu "Thrift Shop" dan "Can't Hold Us" merajai tangga Billboard Hot 100 dan melejit di kalangan anak muda di seluruh dunia. Ia meluncurkan lagu-lagu topnya itu bersama dengan rekan sekaligus produsernya, Ryan Lewis. Mereka menyabet berbagai nominasi penghargaan bergengsi seperti Grammy Awards, American Music Awards (AMA) dan MTV VMA.



Lepas Kecanduan Berkat Meditasi Vipassana

Siapa sangka jika pada masa muda Macklemore pernah kecanduan obat? Pada Agustus 2008, ia direhabilitasi karena kecanduan narkoba dan alkohol. Pada masa rehabilitasi inilah ia mengenal meditasi *vipassana*, yang dipelajarinya di Wihara Dhamma Kunja, sebuah pusat meditasi *vipassana* tradisi SN Goenka yang ada di Amerika. "Saya dirawat. Saya mencoba sepanjang hidup saya untuk bersih dari obat-obatan namun saya tak tahu caranya bagaimana," ujarnya. Ia merasa narkoba telah membuatnya lupa apa itu kebahagiaan. Ia telah mencoba untuk bersih seminggu atau sebulan, namun tetap saja jerat narkoba menariknya lagi sampai pada akhirnya ayahnya membawa Macklemore untuk rehabilitasi dan seorang praktisi Buddha mensponsori penyembuhannya. "Orang yang membimbing saya untuk menjalani perawatan adalah rohaniwan Buddhis. Kami pergi ke

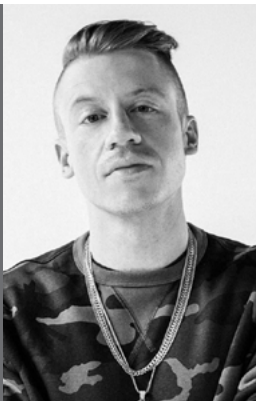


wihara dan melakukan pelafalan doa sekaligus meditasi berjalan dalam lingkaran. Orang-orang juga melafal doa-doa, sangat indah,” ujar Macklemore.

Macklemore mengingat keheningan meditasi tanpa pikiran yang ia alami selama 2 detik saat remaja merupakan kebenaran dan potensi tertingginya. “Ketika saya melafal doa 8 tahun kemudian, saya kembali mengalami itu lagi. Lalu

saya merasa seperti, ‘saya tidak butuh kecanduan lagi dan ini pilihan saya.’ Itulah momen di mana saya berbalik arah. Hidup saya berubah di pusat rehabilitasi itu. Saya benar-benar memenangi diri saya, seni saya, segala sesuatu yang baik dalam diri saya, hubungan saya dengan pacar serta keluarga, dan saya benar-benar hidup di momen ini, saya bersih seutuhnya.”

Momen cerah tersebut diabadikan Macklemore dalam salah satu lagunya yang digarap bersama sang produser, Ryan Lewis dengan judul “*Vipassana*”. Inilah cuplikan syair lagu tersebut: “*Vipassana* adalah sains pikiran. Belajar Dharma, karma, dan praktik *vipassana*. Buddha, dewata, ke puncak gunung aku berkelana.” Ia juga menyimpulkan: “Tanpa keterhubungan dengan Ketuhanan, tidak ada musik. Jika tidak membuat musik, maka saya tidak melayani potensi terbaik saya, memenuhi tujuan saya di bumi ini.”



“Meditasi *vipassana* adalah salah satu tantangan fisik dan mental yang paling sulit yang pernah saya alami. Namun dampak pertumbuhan dan pencerahannya juga luar biasa. Saya benar-benar menyarankannya untuk Anda. Saya melakukan *vipassana* karena bertanya-tanya mengapa

saya ada dan saya terperangkap dalam batin saya sendiri, tak terkendali. Kebahagiaan ego itu tak nyata dan berlalu cepat. Saya mengikuti 10 hari meditasi hening. Seluruh prosesnya adalah pemurnian batin. Itulah *vipassana*. Anda fokus pada sensasi-sensasi yang muncul dari dalam diri. Metode Goenka adalah ajaran Buddha. Buddha mengajar untuk mengamati sensasi demi sensasi. Penyebab penderitaan, menurut Buddha, berasal dari kebencian, kelekatan, dan kemarahan.”

JIM CARREY



Berkat dukungan ayahnya, Jim sadar akan bakat dan potensi yang ia miliki dengan melawak. Pada tahun 1994 Jim menerima tawaran bermain di film *Ace Ventura: Pet Detective* dan *The Mask*, dua peran perdana dalam film Hollywood. Debutnya ini membuat Carrey terus bermain dalam film-film komedi. Salah satu yang paling sukses adalah *Bruce Almighty*.

Merawat Ibunda, Nasihat Buddha

Di balik kepopulerannya yang mendunia, ternyata orang yang paling disayangi Jim di muka bumi ini menderita suatu penyakit. Ibu Jim adalah wanita yang menarik dan penuh kasih sebelum ia menderita penyakit hipokondria (depresi yang terjadi karena imajinasi) sekaligus penyakit fisik rheumatoid arthritis dan flumitis yang menyebabkannya harus selalu berada di tempat tidur.

Tiap hari Jim melakukan gerakan-gerakan yang lucu untuk menghibur ibunya dan membuatnya tertawa. "Saya selalu mencoba merawat kehidupan emosional ibu saya. Saya akan membuktikan kepada ibu bahwa hidupnya berharga, dengan membuktikan bahwa saya adalah keajaiban dan ia melahirkan sebuah keajaiban."



"Waktu itu saya masih anak kecil dan saya

duduk membayangkan apa makna hidup, mengapa kita ada di dunia semacam ini, apakah ini semua. Lalu suatu hari saya membaca sesuatu dari Buddha yang berkata, 'Segala spiritualitas adalah tentang membebaskan penderitaan,' dan saya tiba-tiba sadar akan apa yang saya lakukan di ruang lain (bercanda bersama ibu saya). Saya merasa selaras, tujuan saya begitu selaras dengan kata-kata ini, sehingga saya merasa benar-benar beruntung."

Dukungan Jim kepada ibunya ini bahkan menuai pujian dari Bennett Miller, sutradara film *Capote* dan *Moneyball*. "Tindakannya menunjukkan dirinya sebagai *bodhisattva* yang bertanggung jawab untuk memastikan orang lain menikmati bakatnya sebelum ia sendiri bersukacita," salutnya.



"Di tempat saya bermeditasi inilah saya berada bersama Buddha dan Krishna. Saya Buddhis, saya Muslim, saya Kristen, saya adalah apa pun sesuai anggapan Anda. Semuanya bermuara pada satu hal yang sama. Meditasi mengizinkan Anda untuk memisahkan antara kenyataan diri Anda yang sebenarnya dengan cerita-cerita yang lalu lalang di pikiran Anda. Anda bisa menghabiskan seumur hidup membayangkan setan, takut pada masa depan, namun semuanya adalah tentang apa yang terjadi di sini, keputusan-keputusan yang kita buat pada saat kini."

KATE HUDSON dan GOLDIE HAWN



Hollywood dan dunia *acting* memang mewarnai keluarga Hudson, namun di balik gegap gempita kehidupan keluarganya, ada satu filosofi yang memberikan kedamaian. Filosofi ini membuat hubungan Hawn dengan Russell langgeng bertahun-tahun sampai sekarang dan membuat Hudson dan saudaranya Oliver tumbuh secara positif. Filosofi ini membuat mereka sukses di Hollywood, di mana Kate Hudson terkenal lewat filmnya *Almost Famous*, *Bride Wars* dan *How to Lose a Guy in 10 Days*.

Inspirasi Hawn Bagi Keluarga dan Masyarakat

Bertemu dengan Buddhisme Tibet sejak 30 tahun silam, ibu kandung Hudson, Goldie Hawn, rajin berlatih dan mempromosikan meditasi. “Saya telah mempraktikkan Buddhisme selama beberapa waktu, jadi saya akan menyebut diri saya sebagai seorang Jew-Bu (Jewish Buddhist) karena darah daging saya masih Yahudi namun filosofi dan praktik saya benar-benar Buddhis,” jelas Hawn.



Rohaniwan Buddhis yang dianggap sebagai guru oleh Hawn adalah Dalai Lama. Sudah sejak lama Hawn mendukung berbagai aktivitas Dalai Lama. Pada tahun 2003, ia menyumbang

1 juta dolar AS untuk membantu pendidikan para pengungsi Tibet di India. Saat itu ia dan Richard Gere pergi bersama-sama ke kediaman Dalai Lama di Dharamsala. Ia juga bergabung dalam keanggotaan The Dalai Lama Center for Peace and Education dan pada tahun 2013 menjadi pembicara di Heart-Mind Conference yang diadakan oleh organisasi itu.



Sebagai aktivis meditasi, putrinya aktris Kate Hudson dan putranya aktor Oliver Hudson juga turut belajar meditasi darinya. Oliver menggunakan meditasi dari rasa paniknya dan kemudian memeluk Buddhisme. Pernikahan putra Hawn dengan Erinn Bartlett dilakukan dalam upacara pernikahan Buddhis.



Hawn: "Saya suka pemikiran Buddhis karena mengajarkan bagaimana mengawasi pikiran Anda. Efek meditasi adalah mengamati pikiran, lepas dari yang benar dan yang salah, dan hal-hal yang membuat Anda frustrasi. Yang saya pelajari dari meditasi adalah keseimbangan batin."

Kate: "Sesi-sesi meditasi pertama saya adalah bersama dengan ibu saya. Ia Buddhis dan pendukung besar untuk praktik penyadaran. Ibu mengajari saya untuk melihat hidup sebagai mata pelajaran: kita semua mengalami cinta dan kecewa, tawa dan luka. Filosofinya menghentikan saya dari sikap sinis yang menghancurkan hal-hal baik. Jika Anda fokus pada sikap positif dan kejujuran, Anda akan bahagia."

CHRIS EVANS



“Captain America!” teriak kawula muda kalau melihat sosok Chris Evans. Dirinya telah menjadi ikon bagi tokoh superhero Marvel itu. Dengan wajah tampan dan tubuh atletis, peran Captain America memang sangat cocok baginya. Saat ini kariernya sedang berada di puncak berkat sang superhero yang muncul di film Captain America atau The Avengers.

Sebelum Captain America, ia pernah bermain sebagai Human Torch di film seri Fantastic Four. Perannya sebagai superhero tidak mengerdilkan

bakatnya karena ia juga berperan dengan baik di film-film genre lain seperti Puncture, Push, dan What’s Your Number.

Kelas dan Retret Buddhis

Pada umur 17 tahun Evans membaca buku Buddhisme pertamanya yang berjudul “Siddhartha” karangan Hermann Hesse. Buku itu menjadi titik tolak perjalanan spiritualnya. Melanjutkan ketertarikannya, Evans bergabung dengan kelas agama Buddha di Los Angeles. Di sana ia begitu menikmati diskusi spiritual bersama kawan-kawan Buddhisnya.



“Saya bahkan menghabiskan 3 minggu di Rishikesh (India) pada tahun 2005 atau

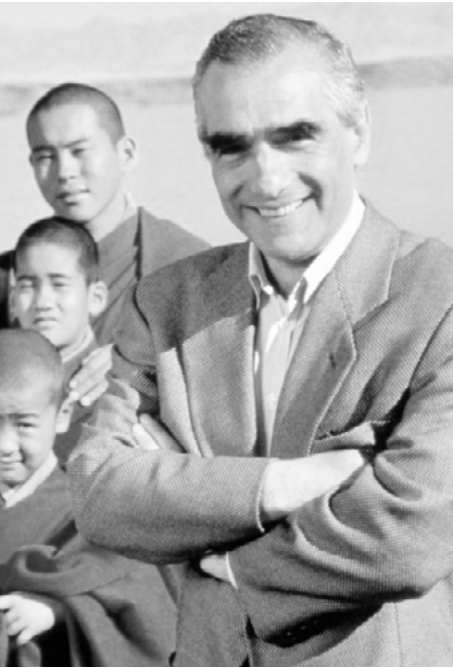
2006 dalam suatu retreat Buddhis. Saya menghadiri kelas Buddhisme di Los Angeles dan guru wanitanya sebelum berlatih di Rishikesh. Kami menginap di desa kecil ini untuk tiga minggu lamanya, mendaki Himalaya, berkemah di pinggir sungai Gangga. Itu pengalaman yang luar biasa,” jelas Evans yang sekarang sangat merindukan masa-masa itu karena belakangan ini ia berhalangan disibukkan oleh syuting-syuting yang harus dijalaninya.



“Otak adalah tempat yang ribut dan yang harus dilakukan hanyalah menenangkannya. Ajaran Buddha sangat membantu saya ketika berada di lokasi syuting.”

“Saya adalah fans berat agama Buddha, filosofi Timur, ajaran yang mencoba untuk berada di momen kini dan lepas dari keakuan. Buddhis hanya sebuah label. Buddhis hanya sebuah jalan hidup. Buddhis adalah tentang berada di momen kini, untuk mampu beristirahat di kekinian. Mengenali bahwa bisingnya otak itu sebenarnya bukanlah diri Anda, semua hanya aktivitas otak saja. Jika Anda dapat beristirahat di momen kini, Anda menang. Karena apa yang Anda miliki semuanya ada di momen kini. Anda tidak akan pernah menjumpai masa depan. Ketika masa depan terjadi, itu juga momen kini. Hidup adalah rentetan momen kini.”

MARTIN SCORSESE



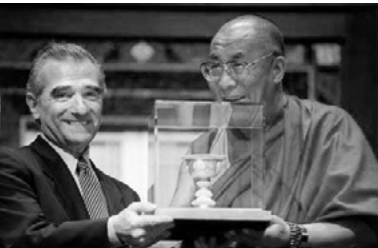
Pada 30 April 1998 di New York, Dalai Lama memberikan penghargaan kepada Martin Scorsese dan Mellisa Mathison atas usaha keras mereka menghasilkan karya yang begitu cemerlang. Meskipun secara pendapatan film Kundun termasuk tidak tinggi, namun ia berhasil menyabet empat nominasi Oscar.

Pada tahun 2007 Scorsese masuk dalam daftar 100 orang paling berpengaruh di dunia yang dirilis majalah Time. Pada tahun yang sama pula Scorsese menjadi salah satu sutradara sepanjang masa bersama

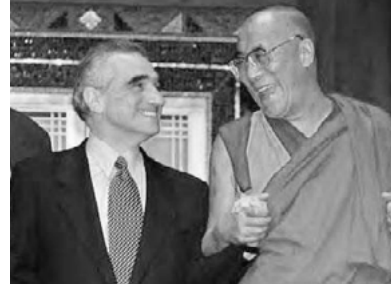
Steven Spielberg dan Alfred Hitchcock versi majalah Total Film. Ia menerima banyak Oscar termasuk penghargaan AFI Life Achievement Award untuk kontribusinya dalam dunia perfilman lewat karya-karya besarnya seperti Gangs of New York, The Aviator, Hugo, Shutter Island, Casino, dan The Wolf of Wall Street.

Film Buddhis Tentang Dalai Lama

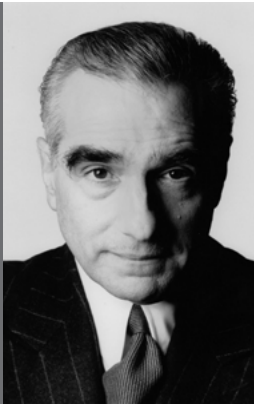
Ketika Scorsese memutuskan untuk menyutradarai film Kundun, sebuah film yang mengisahkan tentang riwayat hidup Dalai Lama ke-14, ia mulai belajar banyak tentang Buddhisme. Ia sendiri beragama Katolik Roma.



"Saya sering mendengar Dalai Lama sendiri berbicara: 'Jika Anda beragama Katolik Roma atau Yahudi, itu bukan berarti Anda harus menjadi Buddhis.' Jadi mungkin seseorang akan menemukan kebenaran akan kewelasan. Itulah mengapa saya tertarik dengan kisah Dalai Lama," ujarnya. Cinta kasih dan penerimaan adalah tema utama film Kundun, sehingga Scorsese mempersembahkan film ini untuk ibundanya.



Disney menghabiskan 35 juta dolar AS untuk membiayai produksi film ini. Scorsese menunjuk Melissa Mathison, sang penulis naskah film E.T. Extra-Terrestrial yang beragama Buddhisme Tibet untuk mengerjakan *screenplay*-nya. Mathison mengerjakannya bersama sang suami, Harrison Ford, sampai 7 tahun lamanya. Mereka berdua membawanya ke Dharamsala dan Dalai Lama memberikan koreksi yang berujung pada persetujuan beliau.



"Saya tertarik pada Buddhisme karena perilaku umatnya, saya tertarik dengan orang-orang yang bertindak dengan kebaikan hati dan toleransi. Saya rasa Buddhisme memiliki pendekatan akan hidup yang lebih jernih dan murni. Dengan melihat tindakan orang-orang yang mempelajari agama Buddha, ada sesuatu yang memberi mereka kedamaian lebih daripada agama-agama Barat."

UMA “KARUNA” THURMAN



Nama yang diberikan orangtuanya sangat Buddhistis. “Uma” adalah nama dewi istri Siva yang diramalkan di sutra akan menjadi Buddha bernama Umesvara, sedangkan nama tengahnya “Karuna” berarti kewelasan. Ketiga adik laki-laknya juga diberi nama Buddhis: Ganden, Dechen, dan Mipham.

Thurman tumbuh sebagai perempuan yang berkarakter kuat sehingga ia pun sukses besar ketika berperan dalam film laga Kill Bill dan Pulp Fiction arahan Quentin Tarantino, film Batman & Robin, Paycheck, dan Percy Jackson & the Olympians.

Putri Professor Buddhis

Ayah Thurman, Bob, dikenal sebagai Jey Tsongkhapa Professor dari Indo Tibet Buddhist Studies di Columbia University. Namanya muncul sebagai penyebar Buddhisme Tibet paling aktif dan terkenal di Amerika. Salah satu cita-citanya adalah Tibet House, yang didirikannya pada tahun 1987 bersama aktor Richard Gere atas permintaan Dalai Lama. Tempat itu menjadi duta budaya, museum tanpa dinding. Tiap tahun ia mengadakan acara di sana dengan mengundang banyak selebriti. Di antaranya yang pernah hadir adalah putrinya sendiri Uma Thurman.

Kedekatan ayahnya dengan Dalai Lama membuat pemimpin spiritual Tibet itu sering berkunjung ke rumah Thurman. Ketika masih kanak-kanak, ia bersama-sama keluarganya juga sering menemui Dalai Lama di India. Baginya pengalaman ini “menarik”. Sosok biksu tersebut selalu membuat ia kagum. “Anda merasakan keindahan, kedamaian, dan kecakapan yang luar biasa. Dan satu keseriusan,” saksi Thurman pada *Newsday*, yang sering kali gugup tiap kali ia harus bertemu mata dengan Dalai Lama.



Meskipun ada banyak perbedaan dalam keluarga, Buddhisme berdampak besar pada keharmonisan keluarga Thurman. Mantan suaminya juga tidak terlepas dari pengaruh ayahnya. Setelah menikah dengan Thurman pada tahun 1998, Ethan Hawke juga mendalami buku-buku Buddhisme. Kebetulan salah satu idola terbesarnya adalah sastrawan Allen Ginsberg yang juga seorang Buddha. Ia mendengarkan kaset-kaset mertuanya untuk mengakses ajaran-ajaran Buddha.



“Saya tumbuh di lingkungan yang amat Buddhisme. Ayah saya, ketika masih muda, adalah orang Amerika pertama yang ditahbis sebagai biksu. Ia sekarang mengajar di jurusan Indo-Tibet di Columbia University dan dikenal sebagai tokoh Buddhisme paling top di negara ini. Ketika Dalai Lama datang ke Amerika, ayahlah yang menjadi penyelenggaranya. Ketika ditanya apakah saya menganggap diri saya Buddha, jawabannya adalah tidak benar-benar. Saya

tidak mempraktikkan atau menyebarkannya. Meski begitu, Buddhisme berdampak besar pada siapa diri saya dan bagaimana saya memandang dunia. Realitas adalah sebuah ilusi—ini adalah prinsip pemikiran Buddhisme. Tiap orang saling terkait, karma Anda bekerja bersama dengan karma orang lain.”

LEONARDO DICAPRIO

“Jack, I’m flying...,” ujar Rose setelah membuka matanya, ia kegirangan mendapati dirinya dan Jack sedang berdiri di anjungan kapal melakukan adegan romantis yang akan selalu diingat sepanjang masa oleh para penonton film Titanic: adegan saling menggenggam tangan merentang seperti sayap bak terbang di atas air.

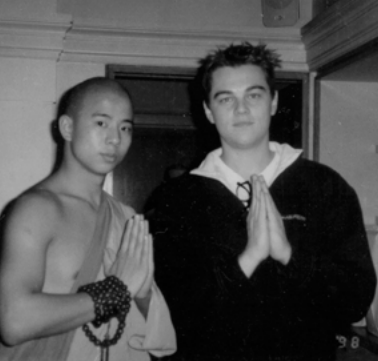
DiCaprio adalah pemain tokoh Jack di film Titanic (1997) itu. Beruntung sekali ia dapat bermain di film terlaris sepanjang sejarah karena sejak saat itu namanya dikenal oleh sebagian besar manusia di muka bumi. Setelah itu pun sinarnya tak pernah redup karena kualitas *acting*-nya makin meningkat. Ia membuktikannya dalam film Gangs of New York, The Aviator, Shutter Island, Inception, The Great Gatsby, dan Wolf of Wall Street.



Bersentuhan Dengan Buddhisme Thai

Phrakru Wichitsangapairoch, kepala wihara Wat Sam Kong, Phuket, datang ke lokasi syuting film The Beach (2009) bersama 9 bhikku lainnya. Seluruh anggota kru memberikan derma persembahan untuk para anggota Sanggha itu. Setelahnya mereka duduk bersila sambil beranjali





selagi para bhikkhu membacakan *paritta* dan memercikkan air berkah. Ketika Phrakru hendak meninggalkan lokasi, tiba-tiba DiCaprio berlutut kembali di hadapannya sambil merangkupkan kedua tangannya. Phrakru sangat terkesan bertatap muka langsung dengan DiCaprio sehingga ia memberikan amulet kecil berwarna putih dengan gambar bhikkhu Luangpo Thuat. “Ia orang yang santun dan lembut. Leonardo memahami Buddha,” ujar beliau, “dan tahu pentingnya karma baik.”

Warga Thailand sangat menyukai pribadi DiCaprio. Ia tiba-tiba muncul di sebuah sekolah di Phuket dengan membawa buku catatan, pensil, es krim, dan membagi-bagi senyuman serta tanda tangan. “Ia sangat bersahabat,” ujar seorang murid bernama Lalita Nilwaree. “Ia memiliki hati yang baik dan tidak bersikap seperti bintang film.”

DiCaprio juga tertarik dengan aspek olah fisik dari Buddhisme. Ia diketahui belajar kungfu dari seorang biksu Shaolin yang cukup terkenal bernama Shi Xing Wei.



“Saudara laki-laki saya tertarik dengan Buddhisme dan ia terus-menerus berceramah kepada saya. Saya jadi benar-benar penasaran pada Buddhisme. Saya ingin masuk ke dalamnya, namun saya ingin tahu lebih banyak lagi tentangnya. Saya akan katakan bahwa ajaran itu adalah agama yang terbaik.”

ORLANDO BLOOM

Orlando terkenal setelah didapuk sebagai pemeran Legolas Greenleaf, pangeran *elf* dari Mirkwood. Kemudian ia berperan sebagai Will Turner lewat tiga film *Pirates of the Caribbean* mulai dari *The Curse of the Black Pearl*, *Dead Man's Chest* sampai *At World's End*. Ia juga mendapatkan kesempatan berperan dalam film-film kolosal lain seperti *Troy*, *Kingdom of Heaven*, dan *The Three Musketeers*. Pada tahun 2012-2014 dunia merayakan kembalinya Orlando sebagai Legolas dalam trilogi *The Hobbit*.



Orlando Muda dan Kawannya David Miles

Pada saat usia 17 tahun, Orlando dibantu sahabatnya, David Miles, untuk dapat menyelesaikan kuliah seninya. Dari sahabatnya yang suka berbicara tentang ajaran Buddha dan melafal mantra Buddhis itu, Orlando mulai menunjukkan ketertarikan mempelajari Buddhisme Soka Gakkai. David selalu menjadi kompas moralnya.

Kejadian tak terduga menimpa Orlando ketika berusia 21 tahun. Ia terjatuh dari ketinggian 3 lantai. Tulang punggungnya retak dan dokter memprediksi ia tak akan bisa berjalan lagi. Orlando menjadi sangat





tertekan, berpikir bahwa mimpinya menjadi aktor pupuslah sudah. Namun beruntung berkat Buddhisme serta dukungan kawan-kawan dan keluarganya, ia mendapat kesembuhan secara ajaib.



Setelah sukses, Orlando pergi ke Jepang untuk bertemu dengan presiden organisasi Buddhis Soka Gakkai International, Daisaku Ikeda. Di sana ia mengutarakan satu puisi penuh keyakinan: "Sensei yang terkasih, dengan pedang Saddharmapundarika Sutra

di sisi saya, dengan Anda dan semua Buddha dari sepuluh penjuru sebagai pembimbing saya, dengan perdamaian dunia sebagai tujuan saya, saya akan mendaki gunung-gunung melewati jalan Saddharma sampai akhirnya saya memandang dari puncak!"



"Buddhisme benar-benar membantu saya. Saya belajar untuk mengatasi kegilaan di sekitar saya dengan filosofi Buddhis. Ajaran Buddha mengajari saya untuk membedakan kehidupan nyata dengan kehidupan selebriti. Buddhisme membantu saya menemukan ketenangan dan kedamaian di tengah badai."

JAKE GYLLENHAAL

Namanya sebagai aktor baru mulai dikenal setelah dia mendapat pujian karena bermain di film arahan sutradara Richard Kelly, 'Donnie Darko'. Namanya melejit sejak saat itu dan tak lama setelah itu, Jake banyak mendapat tawaran untuk bermain di beberapa film *box office* seperti *The Day After Tomorrow*, *Brokeback Mountain*, *Prince of Persia: The Sands of Time*, *Source Code*, dan *Nightcrawler*.

Film Sukses Perdana yang Memperkenalkan Buddhisme

Setelah lulus, Jake berkuliah di Universitas Columbia di New York. Maggie Gyllenhaal, kakak perempuannya yang juga seorang aktris, telah berkuliah di sana selama 3 tahun. Bersama dengan Maggie, Jake mengambil kelas Pengenalan Agama Buddha Tradisi Tibet. Pelajaran Buddha ini membuatnya tertarik untuk memerankan Donnie Darko yang menghantarkannya pertama kali pada karier *box office*.

Kelas Buddhisnya diisi oleh ayah Uma Thurman, Robert Thurman yang membahas hubungan antara ilusi dan realitas absolut. Tema tersebut mirip dengan karakter Donnie yang terjebak di antara kehidupan nyata dan mimpi, bagaikan berjalan pada saat tidur.

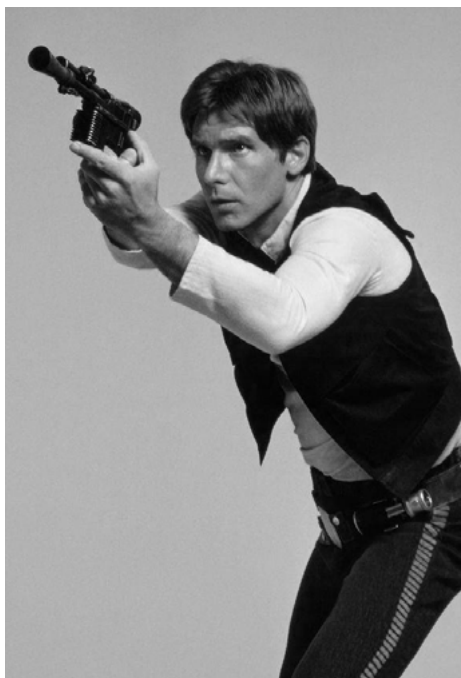




"Saya menjadi sangat Buddhis sekarang. Saya bukanlah Buddhis secara resmi, namun saya mempraktikkan kesadaran. Saya tidak menemukan kebahagiaan yang benar-benar nyata dalam sukses materi, keinginan untuk lebih tidak memberi saya kebahagiaan. Sekarang saya telah sadar bahwa tiap kali saya ingin lebih, hal itu tidak membuat saya bahagia."

HARRISON FORD

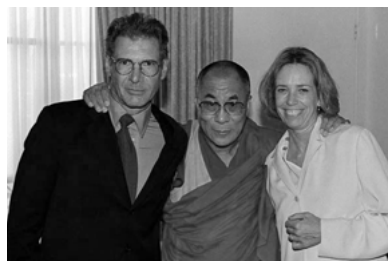
Mereka yang hidup pada era 80-an sudah pasti mengenal Harrison Ford. Melihat wajahnya, orang sudah pasti akan mengingatnya dengan 2 nama: Han Solo dan Indiana Jones. Saking legendarisnya dua trilogi Star Wars dan Indiana Jones itu di kancah dunia perfilman sehingga nama Harrison Ford pun menjadi idola banyak sekali orang di pelbagai belahan dunia. Para fans beratnya tak sabar menunggu kemunculannya kembali di sekuel Star Wars: The Force Awakens yang dirilis tahun 2015.



Konsisten Mendukung Dalai Lama

Pada tahun 2008, Khasyar Darvich membuat film dokumenter berjudul "Dalai Lama Renaissance". Ia menggaet beberapa selebriti Hollywood untuk berpartisipasi, salah satunya adalah Harrison Ford yang diangkat sebagai narator. "Saya menarasikan Dalai Lama Renaissance karena saya percaya Yang Mulia Dalai Lama membawa pengaruh positif di dunia kita. Bagi saya, film ini merepresentasikan sebuah kesempatan untuk terus mendukung upaya-upaya optimistik dari sesosok pribadi yang luar biasa," puji Harrison Ford.

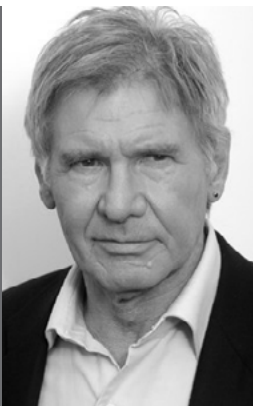
Tidak hanya dirinya, sang istri Melissa Mathison dikenal sebagai penganut Buddhisme Tibet yang aktif. Ia sering bertemu Dalai Lama dalam





menyusun naskah film *Kundun* garapan Martin Scorsese yang mengisahkan kisah perjuangan sang biksu sedari kecil.

Tiga belas tahun sebelum Dalai Lama Renaissance diluncurkan, tepatnya 7 September 1995, Ford berpidato blak-blakan bahwa ia mendukung rakyat Tibet dan Dalai Lama: "Perjuangan rakyat Tibet bukanlah perjuangan kebebasan yang biasa-biasa saja. Para pria dan wanita Tibet yang penuh keberanian memilih jalan yang diletakkan oleh pemimpin mereka, Yang Mulia Dalai Lama. Jalan tanpa kekerasan, sebuah jalan yang sangat sedikit orang di dunia berani mencobanya."



"Seluruh uang yang saya habiskan untuk pendidikan saya memadat menjadi apa yang dikatakan Buddha: 'Berjuanglah dengan penyesalan penuh.'"

RICHARD GERE

Bagi masyarakat Indonesia, popularitas Gere adalah hal yang lumrah. Ia adalah aktor besar yang juga menggaet banyak fans di Nusantara. Nama Richard baru mulai dikenal ketika dia berperan sebagai gigolo muda, Julian Kaye, dalam film produksi Paramount Pictures, *American Gigolo*. Seiring perjalanan kariernya, film *Pretty Woman* yang dibintanginya bersama dengan aktris papan atas Julia Robert pada tahun 1990-an melambungkan namanya hingga sekarang. Gere dan Julia Roberts juga kembali tampil dalam film *Runaway Bride* dan meraih sukses besar.



Bertemu Dharma di Toko Buku dan Wihara Rinzai

Gere yang berumur 20-an tahun bertanya-tanya tentang apakah hidup itu. Rasa penasaran ini mengantarnya pada sebuah toko buku yang memajang buku-buku Buddhisme Tibet karya Evans Wentz. Usai membaca buku-buku Buddhisme di toko buku itu, Gere mulai tertarik untuk mempelajari Dharma Buddha lebih jauh lagi untuk menjawab segala pertanyaan yang tidak mampu dijawab oleh agama lahirnya.





Tradisi agama Buddha yang pertama dikenal Gere adalah Rinzai Zen. Darisitu lah ia pertama kali mengenal meditasi sambil membaca-baca buku *Zen Mind, Beginner's Mind* karya Suzuki Roshi. Guru pertama yang menjadi tempatnya bertumpu adalah Joshu Sasaki Roshi. Selama 6 tahun Gere aktif di kegiatan Zen sebelum akhirnya bertemu Dalai Lama di Dharamsala yang membawanya pada tradisi Buddhisme Tibet.



Bagi Gere, figur Dalai Lama adalah sebagai guru akar, profesor, ayah, sekaligus sahabat. Ia memantapkan dirinya untuk mempelajari ajaran *bodhicitta* dari Shantideva dan Khunu Lama sebagaimana dianjurkan Dalai Lama. Beralih dari Zen, Gere memutuskan untuk serius mempelajari tradisi Gelugpa. "Dalai

Lama menunjukkan kepada Anda sebuah jalan untuk membuat mimpi-mimpi Anda bekerja, dengan menggunakan sistem filosofi agama dan psikologi dari tradisinya yang benar-benar dapat mentransformasi segala sesuatu. Mimpi menjadi menakutkan karena menjadi sangat mungkin untuk mewujudkannya," ujarnya.



"Praktik harian tentu termasuk meditasi duduk, namun praktik mencakup berbagai tingkatan di mana Anda mengawasi batin Anda dan batin Anda berada pada momen kini. Batin yang eling adalah kualitas yang selalu ada di sana. Meditasi adalah tentang mengawasi batin. Selalu mengawasi batin."

JASON MRAZ

Berpetualang Menemukan Zen

Setelah sukses dengan album Mr. A-Z, Jason Mraz merasa ada sesuatu yang hilang dari dirinya. Ia pun memutuskan menghabiskan banyak waktu keliling dunia. Selama beberapa bulan bepergian dan menyendiri, Mraz justru menemukan jati dirinya.



“Agama Buddha adalah bulan ini. Tiba-tiba semua lagu seperti keluar dari dalam diri saya. Lagu-lagu yang tidak pernah saya rencanakan sebelumnya. Saya menggunakan Buddhisme Zen sebagai alasan yang tepat bagi perenungan saya karena telaah terhadap segala sesuatunya mengarahkan pada cinta kasih dan kekosongan.”

Itulah pelajaran yang didapat Mraz yang kebetulan menggemari buku-buku Buddhis inspirasional seperti ‘Siddhartha’ karya Herman Hesse, dan The Art of Happiness karya Dalai Lama. Akhirnya Mraz berhasil merilis album We Sing We Dance We Steal Things di mana lagu I’m Yours termasuk di dalamnya, yang akhirnya sukses dan menjadi hits di tangga Billboard dan seluruh dunia.

Ketika mengunjungi Taiwan sebagai duta kreatif ASUS, Mraz menyempatkan diri mengunjungi dua guru Buddhis Zen bernama



Liu Ruoyu dan Huang Chih-chun, dua pendiri seni pertunjukan U Theatre. Mereka menikmati teh dan meditasi serta berbincang-bincang tentang kehidupan dan seni. Mraz bekerja sama dengan mereka untuk membuat satu musik baru yang kreatif dan bermanfaat. Pada tahun 2012 Mraz kembali merajai tangga musik dengan I Won't Give Up dan pada tahun 2014 dengan Love Someone.



“Sering kali, banyak orang yang mendengarkan lagu-lagu saya tidak sadar bahwa lagu-lagu saya tersebut bernapaskan Buddhisme Zen. Zen adalah tentang mempertahankan kondisi meditatif, benar-benar hidup saat ini, menjadi berseni di tiap napas. Meditasi tidak selalu berarti duduk dalam satu posisi, menutup kedua mata selama berjam-jam. Meditasi juga bisa dilakukan saat berjalan, berselancar, bersepeda, bernyanyi, menari, memasak, menggambar, menyetir, apa pun, selama Anda tidak termakan oleh bentukan-bentukan pikiran masa lalu atau melayang ke mana-mana ke masa depan. Pada fase ini seseorang akan mulai melihat kehidupan dengan segala keagungannya. Meditasi adalah tentang mengambil beberapa menit untuk menjadi sadar mendengar, bertanya, belajar, mencintai, dan melepas.”

ANTHONY KIEDIS

Apakah Anda pernah mendengarkan lagu berjudul *Otherside*, *By the Way*, dan *Californication*? Lagu-lagu itu merupakan karya dari *band* Red Hot Chili Peppers (RHCP). Selama bertahun-tahun, syair-syair lagu ciptaan Anthony Kiedis itu telah mendobrak dunia pecinta music rock.

Disadarkan Buddhisme

Di balik bakat emas yang dimiliki RHCP, sudah jadi rahasia umum bahwa *band* rock yang terkenal sering kali terlibat dalam obat-obatan terlarang. Sang pemimpin RHCP Anthony Kiedis pun tidak luput akan jeratannya. Akan tetapi di sinilah awal cerita ia bertemu dengan Buddhisme.

Setelah sebelumnya menjadi pecandu, Kiedis yang akhirnya bersih, menjadi aktivis kemanusiaan untuk membantu para musisi yang masih kecanduan untuk lepas dari jerat obat terlarang. Keberhasilannya mengatasi kecanduan adalah karena Kiedis mengikuti gaya hidup sehat dan belajar Dharma Buddha.

Setelah bertemu Dalai Lama langsung di Dharamsala, Kiedis menganggap biksu itu sebagai pahlawannya. Ia telah beberapa bertemu dan tampil untuk Dalai lama dalam



berbagai kesempatan dan aktif tampil di tiap Konser Pembebasan Tibet.



“Saya berolahraga, *jogging*, yoga, dan *vipassana*. Buddhisme membantu saya untuk memiliki hubungan yang sehat dengan badan dan batin saya, tetapi bagi saya meditasi dan yoga adalah seperti ilmu pengetahuan alih-alih kegiatan religi. Kebanyakan agama bagi saya tampak seperti klub yang eksklusif. Saya tidak masuk ke dalamnya. Saya telah membaca banyak buku Buddhis, namun saya tidak pernah menjadi Buddhis. Saya hanya menyukai konsep tentang Buddha. Saya menyukai ide akan seseorang yang mengorbankan atau memberikan semuanya bahkan tiap napasnya. Saya hanya mencoba untuk menjalani hidup seperti itu tiap hari.”

DAVID BOWIE

Kolaborasi dengan Bing Crosby, Brian Eno, Queen, Mick Jagger, Tina Turner, Scarlett Johansson, dan banyak artis lain pernah dilakoninya. Ia adalah salah satu penyanyi pria terbaik yang dimiliki Inggris Raya. Album-albumnya terus mendapat nominasi Grammy Awards. Sepanjang kariernya, Bowie sudah menjual 136 juta album. Tak heran jika majalah Rolling Stone memasukkannya dalam peringkat atas 100 orang artis dan penyanyi paling berpengaruh sepanjang masa.



Buddhisme Tibet Menunjukkan Jalan Kariernya

Tanpa Tibet House mungkin tidak akan pernah ada David Bowie. Ketika masih 13 tahun, Bowie sudah tertarik dengan Buddhisme karena membaca buku *Seven Years in Tibet* karya Heinrich Harrer, lalu buku-buku Jack Kerouac. Selama 4 tahun selanjutnya, ketertarikannya pada Buddhisme terus tumbuh sampai akhirnya ia rutin berkunjung ke Tibet House di London sebanyak 4 kali seminggu. *Silly Boy Blue*, adalah lagu Buddhis pertama Bowie yang terinspirasi dari penjelasan Harrer tentang Istana Potala.

Seorang biksu Karma Kagyu senior dari Wihara Benchen bernama Chime Yongdong Rinpoche yang ditemuinya di Tibet House





menjadi guru pertama Bowie untuk beberapa lamanya. Di bawah bimbinganya, Bowie belakangan mengunjungi Biara Samye Ling di Eskdalemuir, Skotlandia, belajar pada Chogyam Trungpa Rinpoche dan berniat menjadi biarawan. "Saya masih muda, bebas, dan Buddhisme Tibet terlihat menarik bagi saya. Ada keselamatan di sana. Saya menjadi

Buddhis yang amat taat waktu itu. Saya tinggal di wihara dan menjalani semua ujiannya, dan saya merasa itu tidak cocok bagi saya," ujarnya. Setelah itu sang rinpoche berkata, "Anda sepertinya tidak mau menjadi Buddhis. Anda harus mengikuti dunia musik."

Dan uniknya, itulah yang menjadi inspirasinya untuk terjun mengasah bakat musiknya. Debut pertamanya dilakukan pada tahun 1966 dan ia menjadi salah satu bintang musik *rock* terbesar yang pernah hidup. Rock and Roll Hall of Famer konsisten menempatkan lagunya 'Space Oddity' di peringkat teratas sejak tahun 1969 sampai saat ini. Bowie juga ingin jika ia meninggal abu kremasinya disebar di pulau Bali dengan upacara Buddhis.



"Pengalaman tertentu, seperti pesan spiritual, terbang merasuk ke dalam hidup saya. Saya selalu mengikuti beberapa prinsip Buddhis, khususnya tentang perubahan. Buddhisme Tibet selalu memiliki makna spesial buat saya, meski saya tidak banyak membicarakannya."

"Banyak hal yang pertama kali menarik tentang Buddhisme terus berada bersama saya. Konsep pragmatis tentang perubahan dan tidak ada apa pun yang bisa dipegang erat-erat, yang

kita aplikasikan sampai titik tertentu, atau harus melepas sesuatu yang paling kita sayangi, karena jangka hidup yang singkat.”

ANNIE LENNOX



Annie sering disebut-sebut sebagai inovator di bidang tarik suara. Bersama Dave Stewart ia membentuk grup duo “Eurythmics”. Album mereka, *Sweet Dreams are Made of This*, sangat terkenal dan mendunia. Tahun 1992, album solo perdananya yang berjudul “Diva” melejit sukses. Terjual sekitar 6 juta kopi di seluruh dunia dan masuk dalam peringkat pertama album terlaris di UK. Annie juga berkali-kali merenggut berbagai penghargaan. Annie juga dikenal melantunkan lagu “Into the West” untuk *soundtrack* *The Lord of the Rings: The Return of the King*.

Dibantu Ajaran Buddha

Annie memang senang mempelajari banyak aliran agama Buddha, terutama Zen. Ajaran Buddha membantunya menenangkan pikirannya yang hiperaktif, dan hidupnya berubah semenjak itu. Ia tidak berkata bahwa dirinya sudah menjadi Buddhis, tetapi semangatnya mempelajari agama Buddha dan membangun wihara patutlah dipuji.

Ketika berteman dengan desainer Jeff Banks, Annie juga diajari melafal mantra Buddhisme Nichiren, yaitu *Nam Myoho Renge Kyo* yang mampu meredam ketegangannya sebelum tampil di sebuah pertunjukan.

Belakangan Annie dekat dengan kalangan Buddhisme Tibet. Bertahun-tahun, ia membaca buku-buku Dalai Lama, Trungpa Rinpoche, dan Pema Chodron. Pada tahun 1996 Annie berhasil menemui Dalai Lama di Alexandra Palace, London, dan Dharamsala. Setelah itu ia menjadi aktivis yang cukup getol dalam kampanye Pembebasan Tibet.

Suatu kali temannya, biksuni tradisi Karma Kagyu bernama Ani Rinchen Khadro, ditunjuk oleh Lama Yeshe Losal Rinpoche untuk merenovasi sebuah gereja tua di Edinburgh, Blackfriars Street United Presbyterian Church, yang dilelang setelah tidak dihuni selama lebih dari satu dasawarsa, menjadi sebuah wihara. Annie begitu tersentuh oleh keyakinan Buddhis kawannya itu dan dari pertemuan dengannya itulah ia mendukung pendanaan pendirian pusat Buddhis tersebut.



“Saya bukan praktisi Buddhis, namun saya sedari dahulu selalu terdorong pada filosofi Buddhis, yang saya dapati sungguh membantu dan menginspirasi. Agama Buddha adalah tentang perubahan, hidup masa kini, dan memahami bahwa segala fenomena adalah ilusi.”

“Ketika suasana menjadi gelap dan sulit ditangani, filosofi Buddhis bisa jadi penuh inspirasi—dengan pengingat sederhana untuk bernapas, rileks tiap hari, untuk berpenyadaran tiap momen jika kita bisa. Seperti yang dengan jelas dibabarkan Pema Chodron. Buddhisme memberi kita satu pilihan untuk belajar bagaimana “berdamai dengan pikiran yang merasa tidak aman”.

ADAM YAUCH



Sepeninggal Adam Yauch 24 Mei 2012, rentetan selebriti sampai Dalai Lama berbondong-bondong mengucapkan belasungkawa sekaligus menyatakan kekaguman mereka pada Yauch. Eminem, Justin Timberlake, Snoop Dogg, William, Madonna, dan Chris Martindari Coldplay turut mengangkat topi perpisahan untuk sang pionir.

Di bawah kepemimpinan Yauch, Beastie Boys menjadi salah satu pionir dunia musik hip-hop yang paling dikenang. Dampak yang diberikannya kepada dunia musik memang sangat banyak. Album *Licensed to Ill* yang berada di bawah label rekaman Def Jam Recordings tersebut kemudian mencetak sejarah sebagai album hip-hop terlaris dan pertama yang berhasil bertengger di posisi pertama Billboard.

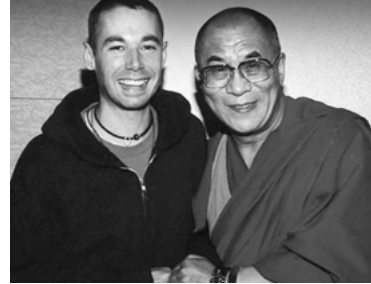
Murid Dalai Lama dan Buddhisme Tibet

Yauch adalah seorang pencari. Ia membaca banyak buku tentang banyak agama dan jalan spiritual termasuk kepercayaan asli Amerika.

Ketika berada di Nepal dan Kathmandu untuk kedua kalinya, ia menyaksikan Buddhisme secara lebih mendalam dan mulai tertarik dengan Buddhisme Tibet,



Sekembalinyake Amerika, Yauch mulai membaca buku-buku Dalai Lama dan menghadiri ceramah-ceramahnya. Terkesan oleh Dalai Lama ia belajar Buddhisme Tibet dengan serius pada tahun 1992 hingga resmi menjadi Buddhis pada tahun 1996. Ketika bertemu langsung dengan Dalai Lama, sontak Yauch bertekad mengambil ikrar Bodhisattva. Ia menjadikan pertemuannya ini menjadi lagu berjudul "Bodhisattva Vow".



Semenjak kenal dengan Buddhisme, Yauch berusaha menulis lagu-lagu yang bermakna kewelasan dan tanpa kekerasan. Yauch juga tidak patah semangat ketika menghadapi penyakit kankernya, malahan selalu ceria dan masih penuh humor. Semenjak memeluk Buddhisme, ia rajin bermeditasi dua kali sehari, pada pagi dan malam sebelum tidur.

Konser Pembebasan Tibet yang legendaris adalah karena jerih payah Yauch. Ia berjuang bersama Dalai Lama. Suatu kali ia sangat tersentuh oleh seorang biksu Tibet yang disiksa secara mengerikan oleh para komunis namun malah terus tertawa dan memancarkan kewelasan kepada para penyiksanya. "Ia adalah contoh kuat bagi saya mengenai apa yang bisa dilakukan oleh Buddhisme," ujar Yauch.



"Buddhisme adalah panduan untuk mencapai kecerahan. Menjadi cerah adalah jalan terbaik untuk memberi manfaat bagi semua makhluk. Saya rasa jalan Buddhis adalah jalan yang benar-benar dahsyat dan cerdas."

"Para biksu Tibet itu luar biasa; orang-orang yang ramah dan bisa bersenang-senang. Mereka begitu memancarkan kasih dan kewelasan sehingga orang akan tertarik untuk berada di dekat mereka."

HERBIE HANCOCK



Pada tahun 1970-an, penggunaan instrumen *keyboard* elektronik oleh Hancock memelopori gaya *jazz-rock* dan gaya campuran lainnya. Keterbukaan dan luasnya jangkauan musikalitasnya menjadikan Hancock seorang musisi *jazz* yang ikut “menjembatani” batas-batas *jazz* dengan musik yang lain. Tak heran jika albumnya yang dirilis tahun 1974 menjadi album *jazz* dengan penjualan terbanyak sepanjang masa. Ia pun mendapat sebutan sebagai bapak musik *funk-jazz* yang memberikan pengaruh besar pada permainan piano *jazz*.

Diperkenalkan Teman Satu Band

Hancock diperkenalkan pada Buddhisme oleh teman satu *band*-nya yang seorang pemain *bass* bernama Buster Williams. Buddhisme datang lewat pengalaman musik yang mereka alami bersama-sama satu *band* ketika tampil di sebuah klub di Seattle. Ada sesuatu yang keluar dari diri Buster dan semua penonton menangis terharu. Suaranya sangat indah dan magis. Semuanya setuju penampilan malam itu memang seperti mukjizat. Padahal, Hancock dan kawan-kawannya semua kecapaian karena terus-menerus begadang pada hari-hari sebelumnya.

Hancock yang penasaran sekali bertanya mengapa Buster mampu

bermain sedemikian indah. Ia mendapat jawaban bahwa semuanya adalah karena pelafalan mantra Nam Myoho Renge Kyo. Pertanyaan demi pertanyaan batin Hancock tiba-tiba terjawab dengan rapi dan indah. "Buddhisme datang lewat musik, satu-satunya cara untuk menggapai hati saya waktu itu," ujar Hancock.

Akhirnya Hancock resmi menjadi Buddhis di bawah naungan organisasi Soka Gakkai. Hancock melafal mantra siang dan malam. Sebelum pentas di panggung ia juga tak lupa sebelumnya untuk mendaraskan nama Saddharmapundarika Sutra tiga kali. Keyakinan Buddhisme ini menyelamatkan Hancock berkali-kali, terutama ketika ia sempat kecanduan kokain. Dengan luar biasa ajaran Buddha mendorongnya keluar dari jurang candu.



"Musik, khususnya *jazz*, memiliki banyak sekali hubungan dengan nilai-nilai kemanusiaan. Menghargai nilai-nilai potensi yang dimiliki tiap manusia membuat kita lebih harmonis. *Jazz* adalah contoh yang luar biasa untuk menampilkan karakteristik Buddhisme, karena di dalam *jazz* kami saling respek dan mendengarkan satu sama lainnya. Kami menciptakan satu momen tunggal. Di momen tunggal tersebut, para musisi menghormati satu sama lain, mereka percaya satu sama lain, kami berbagi dan mencoba menerima apa pun yang terjadi dan membuatnya bekerja. Kami tidak menghakimi satu sama. Kami begitu menyatu

dengan energi pemain *bass*, pemain drum, dan pemain saksofon—saya merasa mereka semua berada di dalam diri saya. ‘Banyak tubuh, satu hati.’ Itu adalah ungkapan yang kami gunakan di Buddhisme. Buddhisme benar-benar keren.”

TINA TURNER

Selama berkarier Tina telah menjual lebih dari 180 juta album. Dalam tur terakhirnya tahun 2009, penyanyi yang mendapat gelar “Queen of Rock ‘n’ Roll” itu tetap bersinar walau sudah makin lanjut usia. Tina menulis sebuah otobiografi bertajuk *I, Tina* dan merangkum kisah itu dalam lagunya tahun 1984 yang amat terkenal, *What’s Love Got to Do with It*, sebuah judul yang sarat dengan nilai-nilai Buddhisme yang dianutnya.



Kesuksesan Saya Bukti Nyata Buddhisme

Sebagai pemusik, suami-istri Ike dan Tina Turner termasuk dalam “Rock and Roll Hall of Fame”, namun pernikahan mereka ibarat neraka. Ike yang memakai obat-obatan terlarang dan suka bermain perempuan sering memukulnya sampai harus dirawat di rumah sakit. Tina akhirnya melarikan diri dari Ike setelah sebuah *show*, dan tak kembali lagi. Mereka resmi bercerai. Ini adalah masa-masa paling sulit dalam kehidupan Tina.

“Seseorang berkata kepada saya, ‘Buddhisme akan menyelamatkan hidup kamu.’ Pada masa-masa paling sulit hidup saya, ketika segala sesuatu disekitarsaya berantakan, saya berkuat pada praktik Buddhisme selama 4 jam sehari. Saya menyanyikan mantra-mantra sehingga saya berhasil melewati semua penderitaan itu. Saya tidak punya apa-



apa namun saya punya segalanya. Semua hambatan yang Anda miliki dari lahir berubah. Pola pikir yang salah diubah lagi dan lagi oleh mantra ini. Menyanyikan mantra adalah langkah menemukan diri Anda sendiri. Saya mulai mempraktikkan Buddhisme dan itu membantu

saya untuk melewati masa perceraian dan semua kejadian sulit dalam hidup saya. Buddhisme membawa saya pada hidup baru,” ujar Tina yang mengenal Soka Gakkai dan mantra Sutra Saddharmapundarika dari Valerie, sekretaris baru yang bekerja untuknya.

Berbekal nama “Tina Turner”, tahun 1984 Tina membuktikan dirinya bisa kembali naik panggung dengan album *Private Dancer*. Beberapa tahun kemudian, Tina mendapat bintang Walk of Fame sendiri di Hollywood. Ia mampu lepas dari bayang-bayang Ike. Pertengahan tahun 2013 Tina menikah lagi dengan Erwin Bach yang sudah lama jadi managernya. Pernikahan yang bahagia di Küsnacht berjalan secara Buddhis.

Mahakarya terakhirnya dikerjakan bersama dengan Dechen Shak Dagsay dan Regula Curti dalam satu album bertema spiritual yang berjudul *Beyond*. Dalai Lama bahkan memberikan apresiasi untuk album ini.



“Buddhisme adalah tentang keseimbangan badan dan batin. Kontak dengan Buddhisme telah mengubah hidup saya sepenuhnya. Saya bangga karena saya telah mengambil jalan ini. Buddhisme membuat saya berjalan lebih jauh dan membantu saya untuk bangkit dari luka terdalam saya. Buddhisme membantu saya berpikir positif dan menjadi bahagia. Kesuksesan saya adalah buktinya.”

RICKY MARTIN

*Go, go, go, ale, ale, ale.... Go, go, go,
ale, ale, ale.... Go, go, go, here we go,
yeah!*

Syair lagu di atas berjudul “La Copa de la Vida” yang artinya “The Cup of Life”. Ricky Martin, otomatis menjadi super-kondang berkat mahakaryanya ini didapuk sebagai lagu resmi Piala Dunia 1998. Rasanya tiap orang di semua bagian dunia begitu ingin menyanyikannya. Sebut saja ini karya abadi Ricky Martin.



Sebelum lagu Piala Dunia itu, sebenarnya Martin sudah sukses dengan lagu “Livin la Vida Loca”. Ia berhasil mendobrak musik Latin ke kancah permusikan dunia. Enam album yang dirilisnya semua sempat masuk ke tangga Billboard nomor 1.

Suka Filosofi Buddhisme

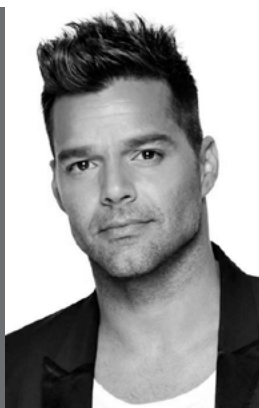
Lahir di Puerto Rico, Martin dibesarkan secara Katolik oleh keluarga yang cukup taat. Namun pada usianya yang dewasa dan setelah kariernya cukup mapan, Martin bertemu dengan Buddhisme yang benar-benar menyentuh hatinya. Ia pun bermeditasi tiap hari pada pagi hari setelah bangun tidur.



India dan Nepal adalah dua negara favorit Martin. Ia banyak menghabiskan liburan di sana sembari ziarah ke tanah-tanah suci Buddhis seperti Bodhgaya.

Dalai Lama adalah salah satu tokoh yang dikaguminya. Bagi beberapa selebritis, mungkin kesempatan bertemu dengan Dalai Lama cukup mudah, namun bagi Ricky Martin, kenyataannya tidak semudah itu. Bertemu Dalai Lama adalah sebuah perjuangan yang harus dilakoni berkali-kali. Namun akhirnya Martin

bisa bertemu dengan Dalai Lama di sebuah konferensi di New York. "Beliau memiliki hati anak-anak dalam dirinya. Beliau membuat lelucon. Lelucon bodoh tapi indah. Beliau punya selera humor yang luar biasa," ceritanya pada majalah Details.



"Buddhisme memiliki ajaran yang amat indah yang mengajarkan bahwa hal terburuk yang bisa Anda lakukan pada batin Anda atau karma Anda adalah memberitahu keyakinan orang lain itu jelek atau salah. Saya benar-benar menyukai filosofi Buddhis."

"Spiritualitas adalah perhatian utama saya. Saya bermeditasi, berlatih yoga, sedikit lebih tahu lagi tentang Buddhisme. Itulah yang membawa ketenangan pada saya ketika berhadapan dengan kesuksesan tanpa mengubah diri saya menjadi gila."

“Ajaran Buddha sangatlah sederhana. Anda tidak perlu memecah otak Anda untuk memahami pesannya. Bagian yang saya suka dari ajaran Buddha dan Dalai Lama adalah senjata yang paling kuat bukanlah menyerang, tetapi mampu mengendalikan diri.”

ETHAN HAWKE



Pesona Ethan Hawke seakan tak ada habisnya. Dengan wajahnya yang tampak melankolis dan sensitifnya, Hawke terbukti sukses menjadi aktor besar. Di *Dead Poets Society*, ia berperan sebagai siswa pemalu yang cocok dengan wajahnya, namun justru peran inilah yang melambungkan namanya untuk pertama kali. Alhasil pada tahun 90-an, Ethan dibanjiri kontrak untuk memainkan peran utama di banyak film, seperti *Realty Bites*, *Before Sunrise*, *Gattaca*, *Great Expectations* bersama aktor dan aktris besar. Pada tahun 2000-an, Ethan bermain dalam film *Training*

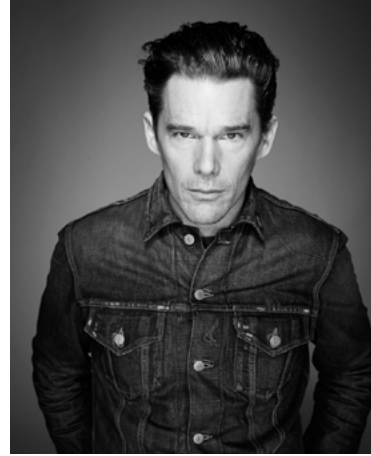
Day, *Taking Lives*, *Before Sunset*, *Before the Devil Knows You're Dead*, *Daybreakers*, *Sinister*, *Before Midnight*, *The Purge*, dan *Boyhood*, yang beberapa merupakan film-film yang menghantarnya meraih nominasi banyak penghargaan bergengsi sekelas Oscar, Golden Globe, dan BAFTA.

Buddhisme Mengilhami *Acting* dan Karyanya

Hawke pertama kali memahami ajaran Buddha usai menelan banyak tulisan Buddhis ketika masih menjadi menantu Robert Thurman, Profesor Buddhisme Indo-Tibetan di Universitas Columbia. "Saya membaca banyak sekali tulisan Buddhis. Tulisan-tulisan itu membanjiri saya." Setelah itu Hawke selalu mengingat kata-kata mantan mertuanya

itu bahwa ketaklekatannya dalam Buddhisme itu bukan tentang “lari keluar, melainkan masuk ke dalam”.

Ada beberapa buku Buddhis yang kemudian menjadi favorit Ethan Hawke. Beberapa di antaranya adalah buku-buku karya Pema Chodron dan “The Dude and the Zen Master” yang ditulis oleh Jeff Bridges bersama guru Zen-nya, Bernie Glassman. “Buku itu tidak membahas *acting* blak-blakan, namun tetap bisa dibaca sebagai buku tentang *acting*. Jeff dan Bernie memiliki apa yang saya sukai tentang profesi saya: yaitu berusaha menjadi aktor yang lebih baik—lebih hadir, lebih sadar, lebih welas, lebih spontan—Anda sebenarnya sedang mengajari diri Anda untuk menjadi versi yang benar-benar sadar dari diri Anda,” ujarnya.



Hawke memahami praktik penyadaran sebagai bagian utama *acting*: “Untuk menciptakan tingkat spontanitas sehingga bisa benar-benar menjiwai peran panggung, Anda harus memiliki penyadaran yang nyata dan keberadaan yang sadar pada momen kini. Sepenuhnya ada di saat ini. Jika Anda membawanya ke dalam kehidupan sehari-hari, maka Anda berbicara akan ajaran Buddhis klasik tentang sadar setiap saat.”

Selain itu, ajaran-ajaran Buddhis juga menjadi inspirasi karyanya ketika menulis buku “Rules for a Knight”. Ia mengambil padanan-padanan Buddhis beserta kisah Nigrodhamiga Jataka, kisah kelahiran lampau Buddha sebagai raja rusa yang diadaptasinya ke dalam satu puisi di buku tersebut dengan judul “The Ballad of the Forty-Four Pointed Deer.” Hawke amat menyukai isi puisinya yang menceritakan ulang bagian dari Jataka itu.



"Buddhisme adalah filosofi yang amat indah. Buddhisme seluruhnya didasarkan atas kesalingtergantungan sifat manusia dan kevelasan bagi semua makhluk. Ada pepatah Buddhis kuno: untuk bisa menguasai satu jenis kerajinan, Anda harus jadi pemula di tiga jenis kerajinan. *Acting* adalah kesukaan saya yang terbesar. Bagi saya semua berasal dari *acting*, dan saya belajar tentang *acting* dari menulis."

MIRANDA KERR

Tubuhnya yang molek dan parasnya yang bak Audrey Hepburn ditambah dengan senyumnya yang banyak muncul di berbagai majalah dan iklan membuatnya menjadi salah satu model favorit dunia. Pendapatannya termasuk dalam 10 pendapatan model tertinggi versi majalah Forbes dari tahun 2011–2013. Namun di balik ketenaran dan kecantikannya, Miranda Kerr mempraktikkan agama Buddha untuk menemukan kedamaian diri dan menebarkan benih kedamaian di santero dunia.



Melafal Nama Sutra, Menjalani Buddhisme

Sebelum mengenal Buddhis, Kerr yang beragama Kristen terlebih dahulu mengenal yoga yang masih dijalannya hingga kini. Di mana pun ada kesempatan ia selalu mempraktikkan metode spiritual dari India itu, sambil membaca anjuran-anjuran Deepak Chopra yang beragama Buddha.

Pertemuan dengan mantan suaminya, Orlando Bloom, membuat Kerr makin intensif bersentuhan dengan Buddhisme. Ia pun akhirnya mempraktikkan metode pelafalan mantra sebagaimana yang dilakukan Bloom.



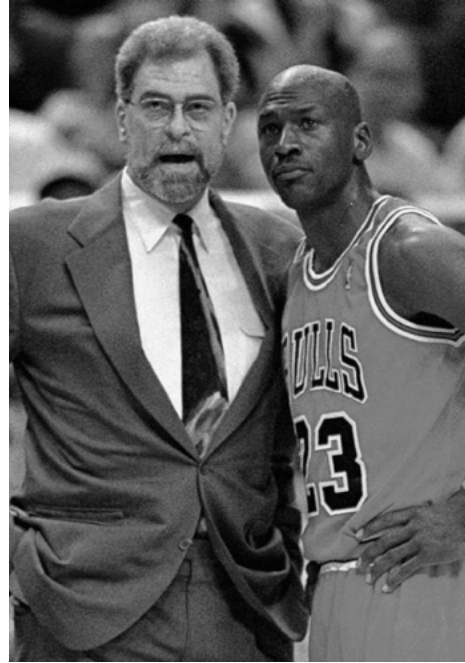
Dalam praktik Buddhis-nya, Kerr menekankan pelafalan mantra (*daimoku*) tiap pagi dan malam selama 20 menit. Praktik itu konsisten dilakukannya sehingga akhirnya Buddhisme tidak hanya memberikan kedamaian, namun menawarkan sebuah jawaban akan kehidupan bagi Kerr. "Kehidupan selebriti bergerak sangat cepat dan sangat sulit untuk menemukan makna di sana. Saya percaya bahwa semua orang berusaha mendapatkan jawaban, namun semua jawaban ada dalam diri kita sendiri. Buddhisme cocok untuk saya," ujarnya.



"Buddhisme juga membuka segala kemungkinan di bumi serta apa pun yang hendak Anda gapai di kehidupan ini. Buddhisme cocok untuk saya. Saya bersyukur atas segalanya."

PHIL JACKSON

Buddhisme Zen membuatnya menjadi pelatih basket terbaik yang pernah dimiliki dunia. Phil adalah mantan pelatih Chicago Bulls dan Los Angeles Lakers, dua klub bola basket paling terkenal di dunia. Ia adalah pelatih yang membawa Michael Jordan dan Kobe Bryant ke puncak kesuksesan. Ia juga mampu melahirkan legenda-legenda pemain basket sekaligus pelatih terbaik dunia seperti Dennis Rodman, Scottie Pippen, Derek Fisher, maupun Shaquille O'Neal. Tanpa Phil, mungkin tidak akan ada kisah sukses dari mereka.



Melahirkan Pemain Legendaris

Charles dan Elisabeth Funk Jackson, kedua orangtua Phil, adalah penceramah Pentekosta dari gereja karismatik Assemblies of God. Tumbuh dalam lingkungan keluarga Kristen, ia sangat mengapresiasi unsur cinta kasih dalam keyakinan Kristiani. Zen akhirnya membantu dirinya untuk melembutkan sifat fundamentalis yang lahir karena latar belakang itu.

Tradisi Buddhis Zen Shunryu Suzuki Roshi mempengaruhi semua sendi filosofi hidup Phil. Wihara Sonoma yang beraliran Soto Zen adalah rumah spiritual bagi Phil. Ia berguru dan





bersahabat dekat dengan Zenzen Jakusho Kwong Roshi, kepala wihara sekaligus pewaris Dharma sah dari Shunryu Suzuki Roshi. Sebagai umat, Phil banyak berpartisipasi dalam kegiatan wihara, termasuk dalam kegiatan

pendanaan pembangunan kompleks wihara baru. Pada tahun 2012, Phil satu panggung dengan Kwong Roshi membicarakan tema "Inner Game Basketball" di Santa Rosa Junior College. Untuk pertama kalinya mereka bersama-sama membahas sisi spiritual dari bola basket.

Sepanjang kariernya di dunia basket, Phil telah memberikan Bulls (bersama Jordan) 6 cincin juara, dan Lakers (bersama Kobe) 5 cincin juara. Secara total ia memiliki 11 cincin juara, mengalahkan pelatih hebat lainnya, Red Auerbach. 11 cincin juara yang diperolehnya menjadi inspirasi bagi buku terbarunya yaitu *Eleven Rings: The Soul of Success*. Lewat bukunya ini ia banyak membagi kiat-kiat Buddhisme Zen yang menjadi filosofi utama dalam hidupnya sebagai pelatih basket profesional di NBA.



"Yang menarik bagi saya tentang praktik Zen adalah intinya yang sederhana. Zen itu pragmatis, membumi, terbuka untuk dieksplorasi. Mempraktikkan Zen tidak hanya membantu saya untuk menjadi sangat eling terhadap apa yang terjadi pada momen kini. Zen melenyapkan kebiasaan tergesa-gesa ke masa depan atau hanyut pada masa lalu."

"Untuk menenangkan para pemain (LA Lakers), saya mengenalkan mereka satu alat yang telah sukses saya terapkan (dengan Chicago Bulls): meditasi penyadaran. Meskipun berakar dari

Buddhisme, meditasi kesadaran merupakan teknik yang sangat mudah diakses untuk menenteramkan pikiran yang gelisah dan memfokuskan perhatian pada apa pun yang terjadi pada momen kini.”

“Satu aspek Buddhisme yang saya temukan sangat menarik adalah ajaran kewelasan. Aspek lain Buddhisme yang mempengaruhi saya adalah penekanannya pada keterbukaan dan kebebasan. Saya rasa ajaran Buddha dapat membantu menjelaskan apa yang kami coba lakukan sebagai tim basket. Ada 3 aspek Zen yang penting bagi saya sebagai pemimpin: Lepaskan Kendali, Percayalah Pada Momen Kini, Hiduplah Dengan Welas.”

TIGER WOODS



Sedari kanak-kanak Tiger telah menunjukkan bakat luar biasa dalam bermain golf yang tak pernah dicapai anak-anak seusianya sebelumnya. Ia hanya punya satu obsesi, "Saya tidak ingin menjadi pegolf berkulit hitam terbaik. Saya ingin menjadi pegolf terbaik." Fenomena Tiger Woods sebagai pemain golf ini akhirnya membuat olahraga golf menjadi begitu populer di seluruh dunia. Tiger menjadi pegolf tersukses sepanjang sejarah dan atlet dengan bayaran termahal di muka bumi, melebihi Kobe Bryant dan David Beckham.

Dididik Secara Buddhis

Tiger suka sekali bercerita bagaimana ia bersama ibunya yang kelahiran Thailand, pergi ke wihara-wihara menjalani tradisi Buddhis bederma makanan kepada para bhikkhu. Ia memakai kalung Buddha emas di lahirnya dan mewarisi arca Buddha yang diberikan kepadanya dari sang kakek. Arca penuh kenangan itu ditaruhnya di kamar tidur.

Ajaran Buddha membantunya menjadi pegolf terhebat sedunia. Ia percaya pada potensinya sendiri, seperti yang diajarkan ibunya, Kutilda Woods. Namun alih-alih mempelajari semakin dalam, saat itu Tiger malah masih menyayangi nafsunya, memutuskan untuk tidak mempercayai dan tidak melaksanakan anjuran Buddha untuk urusan

yang satu ini. Sayangnya, nafsu inilah yang menjatuhkan dirinya kelak.

Godaan terbesar manusia muncul ketika ia mendapatkan semua yang ia harapkan. Nama, ketenaran, dan harta semuanya telah dimiliki Tiger berkat prestasinya. Tak disangka, keberuntungan ini justru memberikan celah juga bagi dirinya untuk melanggar sila. Ia tergoda sehingga tak ayal lagi rumah tangganya hancur berantakan.

Terombang-ambing badai kehidupan ini, Tiger mulai mencari kembali Buddhisme yang telah lama ditinggalkannya. Ia butuh sebuah sandaran hidup. Meskipun akhirnya pernikahannya berantakan dan berujung pada perceraian pada tahun 2010, ajaran Buddha telah kembali membantunya menemukan kebaikan dalam dirinya. Sejak itu Tiger bertekad mengubah hidupnya untuk kembali pada ajaran Buddha.



“Buddhisme mengajarkan bahwa hal-hal yang terjadi di luar diri kita menyebabkan ketidakbahagiaan dan usaha yang sia-sia untuk mencari keamanan di dalam hal-hal itu. Buddhisme mengajar saya untuk berhenti mengikuti tiap impuls yang muncul dan belajar untuk mengendalikan diri.”

“Saya menyukai Buddhisme karena merupakan cara yang utuh untuk berada di kekinian dan hidup. Buddhisme didasarkan pada disiplin, respek, dan tanggung jawab pribadi. Di agama Buddha Anda harus berusaha sendiri dari hati untuk mencapai apa pun dalam hidup dan mempersiapkan diri untuk kehidupan selanjutnya.”

ROBERTO BAGGIO



Pada tahun 1993, Baggio yang merupakan pemain Juventus mempersembahkan salah satu trofi penghargaannya yang didapat dari penghargaan European Player of the Year kepada pemimpin organisasi Buddhis Soka Gakkai, Daisaku Ikeda. Memenuhi harapan gurunya itu, ia mencetak beberapa gol yang mampu menghantarkan tim nasional Italia ke final Piala Dunia 1994. Kejutan ini membuatnya menjadi pahlawan terbaik Italia. Kendati telah lama memutuskan gantung sepatu, sosok Baggio masih jadi idola hingga sekarang. Sampai-sampai saat Baggio

pensiun, seorang fans di Swedia menulis, "Sepakbola tanpa Baggio seperti langit tanpa matahari."

Membulatkan Tekad Menjadi Buddhis

Pada 1 Januari 1988 Baggio mendatangi rumah Maurizio Boldrini, seorang kawan yang memperkenalkan Buddhisme kepada Baggio. Ia datang untuk menyatakan niatnya memeluk Buddhisme setelah membaca-baca buku Buddhis di toko buku. Pada pagi yang dingin itu, Baggio membulatkan tekad menjadi Buddhis.

Ketika membela Fiorentina, tepatnya pada 1987, Baggio mengalami cedera lutut parah. Saat cedera, Baggio mengalami depresi mendalam

karena musibah ini benar-benar mengancam kariernya. Adalah Buddhisme yang mengisi kekosongan hatinya dan membuatnya menemukan kedamaian. Ia meyakini adanya karma dan mempelajari satu hal penting bahwa kehidupan adalah penderitaan. Sejak saat itulah pandangannya tentang hidup dan masa depan berubah. Bersama dengan Buddhisme, ia mampu melewati masa cedera yang penuh rasa sakit dengan sikap pantang menyerah dan kembali bermain di lapangan. Publik menjulukinya "The Divine Ponytail" karena rambur ekor kudanya, prestasinya, dan keyakinannya pada Buddhisme yang tak tergoyahkan.



Ibunya, Matilde, menentang keputusannya pindah agama. Namun melihat ketenangan Baggio, sikap keluarganya mulai berubah dan mulai memahami pilihannya ini. Istri Baggio, Andreina Fabbri juga lama-lama menjadi tertarik.



"Buddhisme didasarkan atas revolusi manusia, karma dan semua orang bertanggung jawab akan dirinya sendiri. Saya sadar bahwa hidup adalah tantangan. Buddhisme mengajarkan saya untuk terus menghadapi tantangan tersebut. Buddhisme memberi saya kekuatan. Praktik spiritual yang muncul dalam diri ini membuat batin saya benar-benar rileks dan terpusat. Buddhisme membuat saya sadar akan kelemahan saya. Buddhisme mengajarkan saya banyak hal bagaimana menghadapi petaka dan ego."

“Sedikit yang percaya saya bisa kembali lagi. Dalam Buddhisme Anda harus percaya pada diri Anda sendiri. Setelah mempelajarinya, saya sadar bahwa kuncinya adalah berdamai dengan diri. Saya menaruh tekad penuh optimis di atas logika dan sikap pesimis. Saya percaya saya telah sering menunjukkan bahwa yang tidak mungkin akan menjadi mungkin. Semuanya bergantung pada berapa banyak dari kita yang percaya pada mimpi, kekuatan, dan tekad kita.”

KYLIE KWONG

Selebriti *chef* generasi baru yang mengangkat rasa masakan ala Kanton ini sudah dikenal di seluruh dunia. Ia muncul di program masak stasiun televisi ABC Australia, Foxtel, LifeStyle Channel, dan Discovery Home di Amerika. Kwong mengembangkan restoran Billy Kwong sejak tahun 2000 dan menulis buku “My China”, yaitu buku resep yang menampilkan berbagai resep khas Tiongkok yang akan membuat penikmatnya bisa merasakan cita rasa autentik Tiongkok. Resep andalan Kwong memang begitu terasa *homey* dan *down to earth*.



Karena bakat dan pamornya, tak lama kemudian ia bergabung sebagai mentor tamu tetap di seri kompetisi MasterChef Australia, membimbing para juru masak amatir melalui masa pengujian.

Manajer Lapangan yang Bersinar

Ketika restorannya Billy Kwong buka pada tahun 2000, Kwong memiliki manajer lapangan bernama Kin Chen yang kebetulan merupakan praktisi Buddhis. Kin Chen adalah pribadi yang luar biasa rendah hati dan sederhana, tidak ada ego di sana. Ada satu getaran yang memancarkan keindahan dari diri Kin yang membuat Kwong tergerak untuk mempelajari Buddhisme. Kwong belajar



bahwa Kin selalu menjalani hidupnya dengan fokus pada masa kini dan momen kini.

Selama pembelajarannya, Kwong dekat dengan Buddhisme Tibet. Buku favoritnya adalah Tibetan Book of Living and Dying karya Sogyal Rinpoche. Ia pun mengagumi Dalai Lama dan berguru pada Khandro Thrinlay Chodron, seorang praktisi Buddhis perumah tangga.



“Buddhisme memberikan asupan pada batin saya secara sempurna. Buddhisme mengingatkan saya bahwa kita adalah penjaga dari planet yang berharga ini dan semua hal saling terhubung satu sama lain. Saya berpindah ke menu organik dan biodinamik. Saya ingin pekerjaan dan kehidupan sosial saya merefleksikan Buddhisme. Mempersembahkan makanan yang sehat, berharga, dan pemberi kehidupan kepada para klien adalah cara terbaik bagi saya untuk membantu mereka. Buddhisme tidak hanya mengajarkan respek satu sama lain, tapi juga tentang respek pada lingkungan.”

“Kata ‘Buddha’ memiliki arti Yang Sadar. Buddhisme mengajar saya menjadi lebih sadar daripada sebelumnya, menjadi sadar tiap momen. Semuanya adalah tentang menemukan bakat dan minatmu, dan mengeluarkan mereka untuk memberikan manfaat, bukan untuk Anda sendiri saja, tetapi juga untuk orang lain. Bagi saya, caranya adalah dengan membaktikan diri saya bagi sekitar saya, komunitas saya, dengan bertanya: ‘Bagaimana cara saya melayani orang lain?’”

ERIC RIPERT

Le Bernardin adalah nama restoran terkenal di New York yang masuk dalam daftar 50 Restoran Terbaik di Dunia versi S. Pellegrino dan Restaurant Magazine. Hampir semua ulasan merespon Le Bernardin dengan amat positif. Sang empunya dan kepala juru masaknya adalah Eric Ripert, koki andal yang didapuk sebagai juri *reality show* Top Chef. Ia dikenal bukan karena keeksotikan makanannya semata, akan tetapi karena ia juga seorang Buddha yang taat.



Bertemu Buddhisme di Bandara

Pertemuan Ripert dengan Buddhisme sungguh tak terduga dan lucu. Ia menemukan Buddhisme di bandara Charles de Gaulle ketika bersiap terbang dari Perancis pada tahun 1989. Saat itu ia sedang ingin membeli majalah Playboy. Namun tiba-tiba matanya tertuju pada sebuah buku Buddha dan ia memutuskan untuk menunda beli majalah Playboy.

Buku itu membuatnya jatuh cinta pada Buddhisme. Ripert juga rajin pergi tiap hari ke wihara untuk memperdalam ajaran Buddha. "Saya menganggap diri saya sebagai umat Buddha," ucapnya dengan yakin. Ia bahkan memiliki satu ruang altar Buddha di rumahnya tempatnya bermeditasi tiap harinya di sana.

Demi belajar di bawah Dalai Lama, Ripert pernah tinggal beberapa hari



di Dharamsala. Untuk beberapa kali ia pernah bertemu secara privat dengan Dalai Lama yang dianggapnya sebagai guru.

Ripert juga menjual buku berjudul “00:58xy” yang hasil keuntungannya diberikan kepada City Harvest, yayasan kemanusiaan yang memberi bantuan dana, kesehatan, dan makanan bagi kaum papa New York yang kelaparan. Jasa dari buku ini ia persembahkan kepada Bodhisattva Tara.



“Saya suka pada fakta bahwa Buddhisme bukanlah ajaran yang dogmatis. Buddhisme menginspirasi saya dan saya mencoba untuk menerapkannya sebanyak mungkin di dalam hidup saya, di dunia profesional maupun pribadi.”

“Ada banyak cara memasukkan Buddhisme ke dapur dengan mempromosikan toleransi, memberi hormat pada tiap bahan masakan yang kami gunakan, sayuran maupun hewan. Saya mengikuti ajaran Jalan Madya ketika saya mengatur tim, dan itu adalah sebuah tantangan, khususnya saat di bawah tekanan. Sekarang saya mempromosikan kewelasan dan respek dalam mengatur dapur. Memasak dapat menjadi satu proses yang sangat meditatif dan saya mendorong para koki untuk lebih fokus pada momen kekinian.”

JEFF WEINER

CEO LinkedIn ini dinobatkan sebagai CEO paling top di Amerika Serikat tahun 2104. Perusahaan media sosial LinkedIn yang didirikannya itu mampu menghubungkan satu akun dengan akun para profesional di seantero dunia. Tak jarang akun-akun resmi para bos besar, CEO, dan para pimpinan perusahaan ada di sana. LinkedIn adalah sarana jejaring sosial yang membantu untuk mewujudkan jejaring bisnis yang bagus dengan ratusan juta pengguna dari berbagai belahan dunia.



Membaca Karya Dalai Lama

Pada saat masih berumur 30 tahun, Jeff Weiner dari LinkedIn mendapatkan buku Dalai Lama dari seorang kawannya. Baginya buku itu sangat penting dan berpengaruh baginya selama lebih dari 13 tahun. Malam-malamnya terus-menerus dihabiskan dengan membaca buku itu dan menyarikan maknanya.

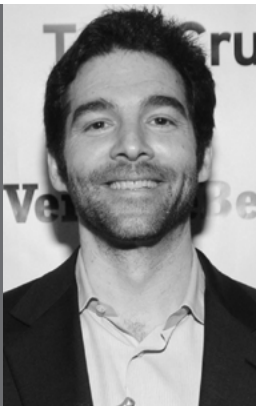
“Ada dua buku yang berdampak paling besar pada saya. Pertama adalah “The Art of Happiness” karya Dalai Lama. Di buku itulah saya belajar tentang makna sejati dari kewelasan serta perbedaan antara kewelasan dan empati, dan bagaimana sangat penting beraspirasi untuk hidup dan mengelola dengan kewelasan. Itu seperti prinsip paling penting dalam cara mengelola yang saya aspirasikan.”



Weiner akhirnya menemukan satu kunci kesuksesan dari buku-buku Dalai Lama yaitu *"managing compassionately"* atau mengelola dengan kewelasan. Ada tiga elemen yang

dipelajari Weiner tentang bagaimana mengelola dengan kewelasan:

1. Makna kewelasan dan bagaimana kewelasan berbeda dengan empati.
2. Fakta bahwa kewelasan bisa dipelajari.
3. Pentingnya berusaha mencapai kewelasan dan kebijaksanaan.



"Lewat membaca buku *The Art of Happiness*—ajaran-ajaran Dalai Lama yang dikisahkan ulang oleh penulis Howard Cutler—saya belajar tentang perbedaan antara kewelasan, yang didefinisikan seperti berjalan satu mil dengan sepatu orang lain, dan empati yaitu merasakan apa yang dirasakan orang lain. Meskipun sering kali digunakan secara berpadanan di kebudayaan Barat, perbedaan antara keduanya adalah sesuatu yang penting. Sebagaimana dijelaskan Dalai Lama, jika Anda berjalan sepanjang satu jalan dan menjumpai seseorang yang tertumbuk batu besar, sebuah reaksi empati akan berdampak pada Anda berupa sensasi perasaan yang sama seperti sesak ditumbuk batu dan membuat Anda merasa tidak mampu membantu. Reaksi kewelasan akan menempatkan Anda di sepatu sang penderita, berpikir bahwa orang ini pasti merasakan rasa sakit yang luar biasa sehingga Anda akan melakukan apa pun dengan kekuatan Anda untuk memindahkan batu besar itu dan

melepaskan penderitaan mereka. Atau dengan kata lain, kewelasan adalah bentuk empati yang lebih objektif. Ide untuk melihat hal-hal lewat perspektif orang lain bisa menjadi tidak ada harganya ketika berhubungan dengan orang lain, khususnya dalam situasi kerja yang penuh tekanan.”

RUSSELL SIMMONS

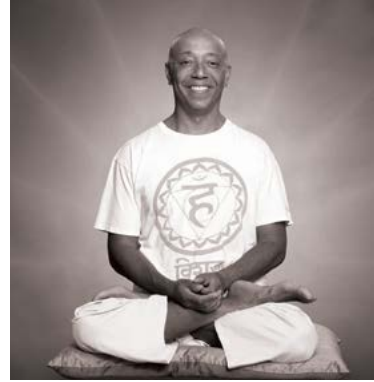


Simmons bukanlah pencipta rap. Tetapi ia memainkan sebuah peranan penting dalam kesuksesan genre musik ini. Ia dan mitranya Rick Rubin mendirikan perusahaan rekaman berlabel Def Jam Recordings, yang menciptakan landasan bagi revolusi budaya yang dikenal sebagai hip hop. Simmons dipuji atas pergerakan rap atau hip hop, sebagaimana pecintanya menyebutnya, dari jalanan-jalanan pusat kota ke budaya pop Amerika *mainstream*. Berkatnya, hip hop tidak lagi menjadi bagian kultur kulit hitam atau kultur urban—ia sudah menjadi kultur Amerika atau mungkin sekarang sudah menjadi kultur dunia.

Afrojack, Alesso, Beastie Boys, Iggy Azalea, Justin Bieber, Kanye West, Lady Gaga, Rihanna, Ne-Yo, Ludacris, Mariah Carey, Jennifer Lopez, dan Rick Ross. Sederet nama beken tersebut saat ini masuk dalam label rekaman yang Def Jam yang fokus pada musik urban dan hiphop. Def Jam juga berprestasi meluncurkan penyanyi Rihanna dan Ne-Yo sampai ke puncak sukses mereka. Maka dari itu gelar HipHoppreneur atau “Grandfather of Hip Hop” yang diberikan untuk Simmons tidaklah berlebihan.

Praktisi Yoga yang Menggemari Ajaran Buddha

Simmons memiliki kehidupan pribadi yang amat unik. Dekorasi interior rumahnya didominasi arca-arca Buddha. Di mana pun orang berdiri, ia akan melihat arca Buddha dengan matanya. Ada apa gerangan?



“Saya Buddhis. Saya berlatih yoga tiap hari. Saya bermeditasi dua kali sehari. Saya vegan. Saya percaya bahwa nabi-nabi datang pada waktu yang berbeda. Kita semua merupakan bagian dari satu tubuh. Yoga berusia 5000 tahun. Yoga bagaikan buku panduan kebahagiaan. Saya percaya bahwa semua orang itu sama dan kita terhubung satu sama lain,” jawab Simmons.

Di media sosial Simmons sangat sering mengutip kata-kata Dalai Lama. “Apa yang menginspirasi saya berubah tiap hari. Suatu hari orang itu adalah Deepak Chopra dan hari lainnya Dalai Lama,” ceritanya pada Hampton dan Interviewly. Buddha pun juga tidak luput dari jajaran tokoh inspirasi Simmons.



“Saya bukanlah orang yang religius, namun Buddha, sutra Yogi, dan para Bodhisattva, mengajarkan bahwa apa yang ada di dalam hati adalah cinta kasih. Agama saya adalah cinta kasih. Semua nabi menawarkan satu kebenaran yang sama. Tiap agama berbicara tentang ketenangan meditatif dan seperti satu hal yang Buddha selalu katakan, yaitu lihatlah ke dalam diri sendiri dan cek kembali sumbernya, apa makna sebenarnya yang berusaha dikabarkan oleh para nabi dan guru.”

DONNA KARAN



“Queen of 7th Avenue” Donna Karan dan suaminya Stephan Weiss adalah pasangan yang amat kompak. Mereka bersama-sama membesarkan nama DKNY yang merupakan merk *fashion line* kondang di Amerika, khususnya New York. Donna dikenal sebagai perancang *fashion* murid Anne Klein yang andal dan sang suami Stephan Weiss dikenal sebagai perupa dan pelukis yang artistik.

Sayangnya keharmonisan mereka ini harus berakhir cukup menyedihkan. Pada tahun 2001, Weiss yang mengidap kanker paru-paru selama 7 tahun akhirnya meninggal. Akan tetapi ini

semua tidak membuat Donna terpuruk malahan sebagai permulaan bagi banyak kebaikan untuk terjadi.

Dalai Lama Inspirasi Urban Zen Foundation

Terinspirasi oleh ceramah Dalai Lama tentang pelestarian kekayaan budaya dan sejarah, Donna Karan mendirikan Urban Zen Center, sebuah pusat penyembuhan holistik di studio tua Weiss untuk menghormati semangat mendiang suaminya. Kata-kata dari Dalai Lama begitu membakar dirinya untuk membagikan kebijaksanaan dan kewelasan yang ia dapatkan.

Suaminya, Stephan, bertemu Dalai Lama sesaat sebelum ia wafat dan ia menginginkan sebuah doa. Urban Zen Foundation lahir ketika Yang Mulia Dalai Lama datang kepada mereka. Sampai pada tahun 2006, Dalai Lama diundang oleh Donna Karan berkunjung ke studio suaminya untuk memberikan pengajaran. Emosi Donna bergejolak ketika mendengar Dalai Lama berbicara, ia merasakan satu tujuan dan kedermawanan. Pertemuan ini membuat konsep Urban Zen menjadi kenyataan. "Saya mulai menngans dan berkata, 'Mari kita lakukan!'"



Weiss menggunakan yoga, meditasi pernapasan, dan bimbingan spiritual dalam menghadapi penyakitnya dengan penuh keberanian. Donna melihat bahwa metode-metode ini amat membantu penanganan kesehatannya. Ia begitu terinspirasi pendekatan holistik ini dan menerapkannya pada Urban Zen. Puncaknya yayasan ini juga meluncurkan satu program terapi bernama Urban Zen Integrative Therapy System (UZIT).

Di antara jajaran pembina-pembina senior UZIT, ada dua biksu Soto Zen yang turut mendukung. Mereka adalah Robert Chodo Campbell dan Koshin Paley Ellison. Keduanya adalah murid Pat Enkyo O Hara Roshi. Joan Halifax Roshi juga pernah berkecimpung di sana.



"Saya adalah seorang Bu-Ju, mempraktikkan Buddhisme namun berbudaya Yahudi. Deepak adalah ikon bagi saya. Saya menganggapnya sebagai ayah dan inspirasi. Ia Buddhis dan saya Yahudi. Ketika saya melihat kembali dan merefleksikan perjalanan saya, saya melihat

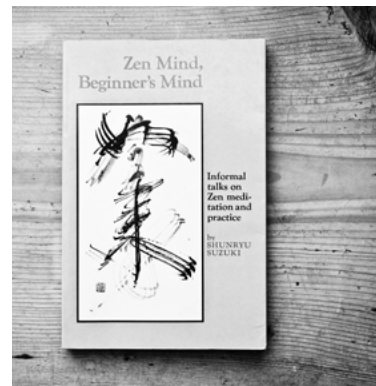
bagaimana satu lembaran hidup saya membawa pada lembaran selanjutnya, bagaimana sesuatu berakhir dan sesuatu yang lain dimulai. Hidup kita digiring oleh apa yang terjadi pada kita dan kita memilih jalan apa yang kita ambil. Hitam dan putih. Kelahiran dan kematian. Saya percaya bahwa ini berhubungan dengan karma. Itulah cara saya mengatasinya."

STEVE JOBS

Steve adalah sosok yang dijadikan panutan bagi dunia. Perannya sebagai pendiri sekaligus CEO Apple memberikan dampak besar pada gaya hidup umat manusia zaman modern. Dengan ide-idenya yang revolusioner: iPhone, iPad, dan kreativitas desain yang minimalis mahal, ia mengubah sejarah teknologi dan menciptakan era baru.

Minat Pada Zen dan Tradisi Timur

“Kesadaran kami dihidupkan oleh Zen,” kenang Jobs. Pada masa mudanya Jobs pergi ke perpustakaan dan membaca-baca buku Buddhis, antara lain “Zen Mind Beginner’s Mind” karya Biksu Shunryu Suzuki dan “Cutting Through Spiritual Materialism” karya Chogyam Trungpa Rinpoche. Sahabatnya, Dan Kottke, menjelaskan bahwa Steve “sangat mengamalkan Zen. Anda bisa melihat pengaruh Zen dari semangat, penampilannya yang minimalis dan fokusnya yang tajam. Jobs juga terpengaruh oleh penekanan ajaran Buddha pada intuisi.” Kita bisa melihat di bagian bawah stempel All-One Farm, lahan tempat ia memelihara pohon apel yang menjadi inspirasi nama Apple Computer tertera mantra Buddhis “gate gate paragate parasamgate bodhi svaha”.





Pada tahun 1975, Steve datang ke Haiku Zendo (Kannon Do), aula meditasi kecil di garasi rumah Los Altos. Saat itu, guru dan pimpinan spiritual Haiku Zendo adalah biksu Zen Kobun Chino. Steve mengagumi Kobun dan mereka mengembangkan hubungan guru-murid yang dekat. Pada malam hari mereka sering menghabiskan waktu berdua berdiskusi. "Saya merasa tercerahkan," ujar Steve. "Kamu terlihat tercerahkan," angguk Kobun. "Tetapi orang-orang yang tercerahkan

harus menunjukkan pencerahan mereka dengan bukti. Saya butuh bukti." Seminggu kemudian, Jobs kembali. Dengan tersenyum, ia memberikan satu lempengan *chip* komputer pada gurunya itu. "Ini dia," ujar Steve, memberikan bukti dari pencerahannya: komputer Apple yang pertama.

Sebagai seorang guru yang sangat perhatian, Kobun banyak memberikan nasihat kepada Steve dan Chrisann Brennan yang saat itu masih menjalin hubungan. Sang roshi telah menjadi figur ayah bagi mereka. Tak heran jika pada tahun 1991, Kobun datang memberi pemberkatan pada saat Steve menikah dengan Laurene Powell di Yosemite National Park.

Steve juga sering berkomunikasi dengan Les Kaye Roshi, murid Kobun Chino yang mengurus Haiku Zendo. Kaye mengadakan "Meditation at Work" di Apple Headquarter di Cupertino dan Steve begitu gembira akan hal ini. Steve menelepon Les Kaye tengah malam ketika Kobun meninggal tahun 2002 dalam satu kecelakaan yang tragis. Steve bercucuran air mata. Ia sangat menyayangi Kobun, yang merupakan pengaruh signifikan dalam hidupnya.



“Ada pepatah dalam Buddhisme, ‘Pikiran pemula.’ Sungguh menakjubkan memiliki pikiran pemula.”

“Ajaran Zen memberikan pengaruh besar bagi hidup saya. Suatu ketika, saya berencana pergi ke Jepang dan berusaha masuk biara Eihei-ji, tetapi penasihat spiritual saya mendesak saya untuk tetap tinggal di sini, dan benar. Saya belajar kebenaran tentang Zen yang berbunyi bahwa jika Anda bersedia keliling dunia untuk bertemu dengan seorang guru, maka seorang guru akan muncul di samping Anda.”

GUY PEARCE



Dengan kualitas produksi yang pantas mendapatkan Oscar, film *L.A. Confidential* melejitkan nama dua aktor dalam kancah perfilman *blockbuster*: Russell Crowe dan Guy Pearce. Crowe akhirnya tumbuh menjadi aktor besar terlebih dahulu, sedangkan sosok Pearce baru dikenal luas setelah mencuri perhatian penonton lewat karakter penjahat Aldrich Killian yang dimainkannya di *Iron Man 3*.

Walaupun ia telah sering ikut dalam produksi film-film *box office* selain *L.A. Confidential* seperti *The Adventures of Priscilla, Queen of the Desert*, *Memento*, *The King's Speech*, *Don't be*

Afraid of the Dark, *Lockout*, dan *Prometheus*, akan tetapi ia masih belum menjadi aktor kelas A di Hollywood. Alih-alih merasa kesal melihat kenyataan ini, Pearce tetap merasa cukup dan puas dengan puluhan film yang telah dibintanginya.

Tenggelam Membaca Buku Buddhis

Membintangi puluhan film sudah tentu menghasilkan satu set jadwal yang padat bagi Pearce. Untuk mengatasi tingkat stres saat bekerja, Pearce memutuskan untuk mendalami meditasi Buddhis. Ia bahkan pergi ke retreat meditasi di satu tempat di Australia Barat.

Pada awalnya, untuk mencoba meredam gejala amarahnya, Pearce membaca seribu buku yang sebagian besar adalah buku Buddhis. "Buku-buku ini benar-benar membuat saya bisa melihat kehidupan dengan sebuah perspektif baru, yang pada esensinya, memberi saya beberapa panduan bagaimana menjalani kehidupan."



"Saya mulai bermeditasi dan melebur diri di dalamnya untuk menemukan cara lebih tenang tiap harinya. Saya kadang beraktivitas dalam frekuensi tinggi, maka saya harus mengingatkan diri saya untuk rileks dan bernapas, memberi tahu diri sendiri bahwa segala sesuatunya baik-baik saja."

"Saya mengoleksi sejumlah buku tentang spiritualitas, khususnya Buddhisme yang saya bawa-bawa terus. Buku-buku itu memberikan pemahaman yang menakjubkan, khususnya filosofi Buddhisme Tibet."

WINONA RYDER



Dijuluki sebagai gadis poster tahun 1990-an, tampang Winona Ryder sudah tak asing lagi bagi banyak orang di tanah air. Bahkan, sempat dijuluki pula sebagai Ratu Golden Globe berkat beberapa nominasi yang berhasil ia raih dalam ajang tersebut. Golden Globe pertamanya didapat lewat *The Age of Innocence*.

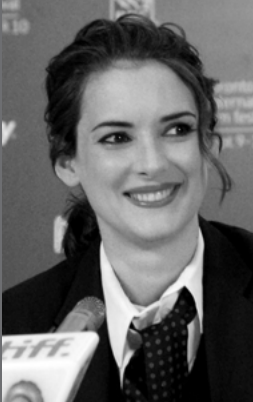
Ia bermain dalam banyak film berkualitas pada awal-awal kariernya. Sebutlah *Bram Stoker's Dracula* garapan sutradara legendaris Francis Ford Coppola, *Reality Bites* bersama Ethan Hawke, dan film *blockbuster* *Alien Resurrection* bersama Sigourney

Weaver. Awal tahun 2000-an kariernya melambat dan baru belakangan sejak 2009 berperan di film *Star Trek*, Winona kembali memesonakan dunia perfilman. Ia bermain dalam film *Black Swan* yang memenangkan banyak penghargaan, Ethan Hawke dan *The Iceman*.

Ibunya Beragama Buddha

"Saya dibesarkan dengan keren. Ibuku Buddhis dan ayahku atheis, namun mereka mendukung saya dan saudara-saudara saya untuk mengambil bagian terbaik dari agama lain sebagai keyakinan kami. Mereka tidak pernah menjelek-jelekkan agama apa pun," ujar Winona tentang sikap kedua orangtuanya.

Ibunya yang bernama Cindy adalah penulis Buddhis yang merupakan sahabat Allen Ginsberg. Ketika masih berumur tiga hari, ibunya memotret dirinya, dan merasa ia benar-benar spesial karena bisa duduk bersila seperti Buddha.



“Saya masih mempraktikkan Buddhisme sampai tahap tertentu dan saya percaya pada karma. Ibu saya mempraktikkan Buddhisme. Saya selalu sadar akan kenyataan itu. Sangat penting untuk menjaga diri Anda tetap terbuka, terus belajar, dan berpikiran terbuka mengenai sosial dan politik.”

NAOMI WATTS dan LIVE SCHREIBER



Aktris cantik bernama Naomi Watts mulai dikenal setelah perannya dalam film horor *The Ring* yang di-*remake* dari versi Jepang-nya. Setelah itu ia bermain sebagai tokoh utama di film *King Kong* garapan Peter Jackson, dan menyalin rupa Lady Diana di film *Diana*. Terakhir Watts bermain di seri film *Divergent* sebagai Evelyn Johnson.

Sedangkan suaminya, Liev Schreiber, dapat kita kenali ketika ia memerankan Sabretooth dalam film *X-Men Origins: Wolverine* dan beberapa film horor seperti *The Omen* dan trilogi *Scream*.

Bersama Suami Mengagumi Dalai Lama

Selesai syuting *The Painted Veil* tahun 2006 yang mempertemukannya dengan Schreiber, Watts mengaku secara terbuka bahwa ia sedang mempelajari Buddhisme.

Pada bulan Mei 2010, pasangan suami-istri ini pergi ke gereja katedral St. John the Divine untuk mendengarkan ceramah Dalai Lama tentang toleransi. Suami Naomi Watts ini sama-sama tertarik pada Dalai Lama. Ketika ditanya oleh Oprah apa buku favoritnya, ia menyebutkan salah satu buku Dalai Lama yang berjudul *The Way to Freedom*.

Di tengah kesibukannya, Buddhisme juga membantunya agar bisa tertawa bersama keluarga kecilnya. Schreiber memberitahu bahwa waktu kebersamaan yang paling menyenangkan bersama putranya adalah ketika mereka bermain *hide and seek*. "Saya tiba-tiba sadar ada semacam kebenaran spiritual Buddha di sana."



Watts beberapa kali menghadiri acara Dalai Lama di Amerika. Terakhir pada tahun 2014, saat ada pertemuan antara para selebriti dengan sang pemimpin spiritual Tibet yang diselenggarakan Lourdes Foundation di Los Angeles, ia juga turut hadir berbincang dengan Dalai Lama. "Itu adalah siang yang spesial," ujar Watts.



Watts: "Saya memiliki kadar keyakinan tertentu, namun saya belum menjadi Buddhis yang taat. Ada banyak ketertarikan dan energi dalam Buddhisme."

Schreiber: "Buku ini, sebuah panduan ajaran Buddha dan filosofi Tibet, menjabarkan dengan cara yang lugas tentang elemen-elemen ketidakbahagiaan. Di pengantarnya, Dalai Lama berbicara tentang pergumulan antara kekuatan negatif dan positif di otak kita. Saya mengambil pesan dari buku itu bahwa kita bisa berlatih untuk melenyapkan sebab penderitaan. Ini merupakan eksplorasi yang amat menarik tentang cara batin kita bekerja. Anda menyadari, bagaimana lewat meditasi, Anda dapat mengendalikan bentuk-bentuk pikiran ini dan Anda bisa melakukannya lebih lama dan lebih lama lagi."

KIAN EGAN



Kian Egan adalah salah satu personil Westlife dan merupakan salah satu pendiri *band* legendaris itu. Suaranya “mahal” dan “langka” dalam diskografi Westlife. Sekarang Kian menjadi salah satu pelatih ajang The Voice Irlandia dan mendapat gelar Pria Irlandia Terseksi tahun 2014.

Suami-Istri Berkeyakinan Buddhis

Pemberitaan bahwa Egan dan istrinya Jodi Albert memeluk Buddhisme dimulai dari ketika mereka membeli arca Buddha besar untuk rumah mereka

di barat daya London pada tahun 2005.

Jodi berkata: “Seorang teman memperkenalkan saya pada Buddhisme. Jadi saya mengajak Kian membeli satu arca Buddha yang besar dan kami membuat satu ruang terpisah untuknya agar terkesan sakral. Saya menyukainya dan tak sabar untuk memasukkannya ke dalam rumah dan menunjukkannya kepada orang-orang.”

Dalai Lama adalah salah satu biksu yang menjadi inspirasi Kian dalam memilih keyakinan Buddhis. “Buku terbaik saat liburan adalah The Art of



Happiness karya Dalai Lama dan Howard Cutler. Buku ini mengeksplorasi batin dan mengajarkan Anda cara melatihnya mengerjakan banyak hal yang berbeda,” ujarnya.



“Di luar pekerjaan, saya dan Kian menyukai jalan yang ditunjukkan Buddha akan kehidupan, kebahagiaan, dan menjadi bersukacita. Jadi itulah yang kami inginkan untuk pernikahan kami.”

THANDIE NEWTON



Newton banyak berperan bersama dengan banyak bintang besar pada awal kariernya. Tiga tahun setelah karier film pertamanya ia sudah bermain dalam film *Interview with the Vampire: Vampire Chronicles*. Enam tahun kemudian, ia kembali muncul bersama Tom Cruise dalam film *Mission: Impossible II* yang amat populer itu. Di sana ia mendapat peran sebagai Nyah, cewek pemeran utama yang menjadi kekasih Ethan Hunt (Tom Cruise).

Ia melanjutkan perannya di film-film *blockbuster* dengan *The Chronicles of Riddick* dan *Crash* yang membawanya

mendapatkan penghargaan Aktris Pendukung Terbaik dari BAFTA Awards. Ia juga mendampingi tokoh utama Will Smith dalam film *The Pursuit of Happyness* dan Eddie Murphy lewat film *Norbit*. Setelah beberapa tahun ia kembali bermain di film kiamat "2012" sebagai Laura Wilson dan *Vanishing on 7th Street*.

Buddhisme Mengubah Benci Menjadi Cinta

Yoga dan ajaran tentang hidup yang dibabarkan Buddha telah menjadi dukungan nyata dalam perjalanan hidup Newton. Ia mengakui dirinya adalah pribadi yang amat mudah gelisah dan depresi pada masa mudanya sebelum belajar Buddhisme. Hidupnya berubah setelah menemukan ajaran tentang kesalingtergantungan dalam ajaran

Buddha. Ia sadar akan kemanunggalannya dengan semua makhluk dan semesta.

Salah satu buku Buddhis yang sangat membentuk inspirasi bagi Newton adalah karya yang ditulis oleh Biksuni Pema Chodron berjudul "When Things Fall Apart". Dari tulisan sang biksuni, ia mendapatkan satu pandangan yang kokoh akan hidup dan kasih yang senantiasa menjadi filosofinya. "Saya membaca buku ini pada masa sulit dan saya mendapati buku ini luar biasa menenteramkan," kata Newton.



"Tidak ada orang yang jahat. Semuanya hanya berkaitan dengan situasi saja, terhubung dengan pengalaman-pengalaman. Kita harus melihat di luar batas itu. Mengekang orang lain dan membenci mereka akan kembali berdampak kepada kita sendiri. Itulah sifat Buddhis dalam diri saya."

ROB SCHNEIDER



Keberhasilannya sebagai komika *stand-up comedy* dan penulis naskah acara *Saturday Night Live* akhirnya membuat Rob diminta bermain dalam sejumlah film komedi superlaris, di antaranya *Home Alone 2*, *The Animal*, *The Hot Chick*, *50 First Dates*, dan puluhan lainnya. Lawakannya berhasil mengocok jutaan orang dan membangkitkan minat penonton mancanegara pada film-film komedi Amerika.

Bertahun-tahun Belajar Zen

Ketika berada di luar panggung dan kamera, aktor dan komedian ini menjadi serius apabila berbicara tentang keyakinannya. Kepada *San Francisco Chronicle*, Rob mengaku “telah 13 tahun belajar Buddhisme Zen, namun baru memahaminya beberapa minggu lalu.” Ia tiba-tiba paham bahwa pencerahan adalah suatu kondisi yang amat rileks. “Konsepnya sederhana: ‘Nirvana’, dari bahasa Sanskerta yang artinya hanya ‘napas keluar’. Anda pergi ke satu tempat di mana Anda akan menghela dengan penuh kepuasan, ‘Aaaaaahhh.’”

Pembelajarannya yang begitu lama membuat ajaran Buddha telah begitu merasuk dalam aktivitasnya sehingga filosofi hidupnya pun mengakar pada Buddhisme. Menurut Rob, Buddhisme Zen adalah jalan madya yang menghindari konflik. Semua permasalahan di dunia ini, semuanya disebabkan oleh ekstrem kanan dan kiri.



“Sebagai umat Buddha Zen, saya tahu tidak ada yang disebut koin satu sisi saja. Tiap koin memiliki dua sisi dan merupakan pilihan kita untuk memutuskan fokus mana yang mau kita jalani. Atau kita bisa juga memilih untuk melihat bahwa kedua sisi sebenarnya tidak terpisahkan dan merupakan bagian dari koin yang sama. Buddhisme Zen bukanlah filosofi maupun agama. Anda harus menjabarkannya dengan apa yang bukan Zen itu sendiri. Jika kita tidak memiliki keburukan, kita tidak akan tahu apa itu kebaikan. Tidak akan pernah ada terang saja atau gelap saja. Tapi terang-gelap dan gelap-terang. Bayangan-bayangan ini adalah cara semesta menantang dan menguji kita di permainan kehidupan yang agung di mana kita berharap bahwa kita adalah bagian dari keseluruhan semesta.”

COURTNEY LOVE



Dikenal sebagai salah satu penyanyi *rock* alternatif paling kontroversial dan istri dari pentolan grup Nirvana, mendiang Kurt Cobain, Courtney tak berhenti menebarkan pesonanya. Ia sangat berprestasi di dunia musik maupun di dunia perfilman yang pernah mengantarnya mendapatkan Golden Globe Awards.

Pada tahun 1989 Courtney membentuk grup *band rock*-nya sendiri yang dinamakan Hole. Album terlaris mereka adalah *Celebrity Skin* yang juga mendapat banyak penghargaan Grammy.

Diperkenalkan Kurt Cobain dari Nirvana

Kurt Cobain suatu kali mendengar kata-kata “Nirvana” dalam satu acara TV malam tentang Buddhisme. Ia terinspirasi dan menggunakannya untuk nama *band*-nya. Belakangan ia sendiri memeluk Buddhisme Tibet dan menjadi umat Wihara Namgyal bersama istrinya yang juga penyanyi legendaris: Courtney Love. Setelah Kurt meninggal karena overdosis, Courtney membawa abu kremasinya untuk disemayamkan di wihara tersebut.

Sepeninggal suaminya, Courtney berpindah keyakinan dari Buddhisme Tibet ke Buddhisme Nichiren. Ia mempraktikkan pelafalan Nam Myoho

Renge Kyo dengan sangat rajin dan penuh devosi selama bertahun-tahun. Ajaran Soka Gakkai telah menjadi jangkar hidupnya dalam menghadapi banyak permasalahan hidup dan skandal-skandal, termasuk membebaskannya dari jerat obat-obatan terlarang pada tahun 2011. Perjuangannya selama bertahun-tahun dengan Buddhisme akhirnya membawanya menjadi pribadi yang lahir kembali, bersih total dari obat-obatan, setidaknya ia tidak akan bernasib tragis seperti mending suaminya terdahulu.



“Sebagai umat Buddha yang taat saya melafal mantra tiap hari. Yang terpenting adalah praktik doa saya menjadi lebih mendalam pada Gohonzon. Segala kesulitan membuat saya menjadi Buddhis yang lebih baik. Ketertarikan saya pada Buddhisme dan pelafalan mantra membantu saya mengatasi kecanduan. Saya mencoba segala yang saya bisa. Saya tidak menggunakan obat-obatan lagi. Segala yang saya lakukan adalah untuk tetap hidup seutuhnya.”

DAVID O RUSSELL



Setelah vakum mengerjakan film 6 tahun mulai dari tahun 2004, karya-karya arahan sutradara kawakan David O Russell mulai dari tahun 2010 mendadak menjadi film-film superkondang, mulai dari *The Fighter*, *Silver Linings Playbook*, dan yang paling fenomenal adalah *American Hustle* yang muncul tahun 2013.

Membuat Film yang Diinspirasi Buddhisme

Ia pernah membuat satu film bertema Buddhis dengan judul *I Heart Huckabees* yang dibintangi Mark Wahlberg. Profesor Robert Thurman adalah salah satu figur guru Buddhis yang penting baginya dalam membuat film ini. "Ketika masih berkuliah, Robert Thurman adalah guru Buddhis saya dan sebelumnya saya tidak pernah dibesarkan dengan tradisi spiritual apa pun."

Ia kemudian menerapkan filosofi kedua aliran Buddhis itu pada film *I Heart Huckabees*. "Banyak ide Bob Thurman dan Biksu Zen Clark Strand yang berkontribusi pada *Huckabees*. Saya dan Bob berencana menulis naskahnya bersama-sama." Salah satu karakter yang diperankan Dustin Hoffman bahkan terinspirasi oleh sang profesor.

Alih-alih sekedar mempelajari Buddhisme Tibet yang diajarkan oleh Profesor Robert Thurman dan membaca habis buku-buku Chogyam

Trungpa Rinpoche, David juga mendalami Buddhisme Zen. Ia berlatih selama 4 tahun di bawah bimbingan Eido Shimano Roshi di New York Zendo. “Salah satu pahlawan saya adalah Nyogen Senzaki Roshi. Ia menulis buku kecil yang sangat saya sukai, berjudul Buddhism and Zen,” ujar David.



“Seorang sahabat saya pernah berkata bahwa hal terkeren tentang Buddhisme adalah karena merupakan satu-satunya agama yang mengajarkan bagaimana caranya tertawa.”

CHER



Penyanyi bernama lengkap Cherylin Sarkisian memang seorang legenda sejati. Dunia bahkan menamainya The Goddess of Pop yang artinya Dewi Musik Pop. Julukan tersebut memang layak diberikan kepada Cherylin, sebab dirinya juga tidak pernah setengah-setengah terjun ke dunia seni. Wanita yang lebih akrab disapa dengan nama Cher ini secara total menjalani pekerjaan sebagai penyanyi, pemain film, sutradara, dan produser rekaman sekaligus. Dia adalah bintang besar sepanjang masa yang serba bisa. Harus diakui pencapaian Cher di industri musik dan perfilman tak terbendung. Semua pernah dilakukannya, semua

pernah diraihinya mulai dari Oscar, Emmy Award, Grammy Award, Golden Globe Award, sampai Cannes Film Festival Award.

Tulus Mempelajari Buddhisme

Dari hasil wawancara dengan *Architectural Digest*, *diva* ini mengakui dirinya sebagai Buddha.

“Buddhisme benar-benar penting bagi saya. Namun saya adalah Buddha yang paling parah karena saya punya temperamen yang mengerikan. Saya suka membaca tentang Buddhisme, saya memiliki tasbih doa, dan saya melafal doa-doa Buddha, namun saya masih seorang Buddha

yang pemalas. Saya bermeditasi ketika saya mau saja. Saya sangat keras kepala. Saya tidak suka dipaksa melakukan apa pun,” kata Cher dengan sangat jujur mengenai kondisi batinnya.

Akan tetapi kenyataan ini tidak mengecilkan hatinya. Ia terus melatih diri dengan ajaran Buddha. Cher mengaku, “Tentu saya memiliki penyesalan. Anda tidak bisa melekat terus pada perasaan ini karena Anda akan menjadi lumpuh. Anda harus berjuang dan mendapatkan solusinya untuk melakukan sesuatu yang lebih baik. Hanya memukul diri Anda sendiri tidak membawa kebaikan pada Anda. Itu bukanlah cara Buddhis untuk berhadapan dengan kehidupan. Anda harus berperilaku baik kepada diri Anda sendiri dengan tujuan untuk menjadi pribadi yang lebih baik bagi orang lain,” ujar penyanyi yang menjadi murid Biksuni Pema Chodron ini.



“Buddhisme membuat saya lebih baik. Saya telah bersenang-senang dengan Buddhisme untuk bertahun-tahun. Batin semesta, semua yang saya butuhkan, dapat saya temukan dalam praktik Buddhis.”

BINTANG FILM SIMPATISAN BUDDHIS



Colin Firth — Kingsman, Bridget Jones, Pride and Prejudice, Shakespeare in Love, The King's Speech

"Saya hanya mencoba belajar meditasi sedikit saja. Saya pergi ke wihara Buddhis untuk belajar sesuatu tentang meditasi dan saya tidak pernah mempraktikkannya dengan disiplin yang ketat. Namun saya menemukan sesuatu, meskipun dalam bentuknya yang sesederhana mungkin dan dengan sedikit kedisiplinan, saya menemukan meditasi itu cukup membantu."



Willem Dafoe — Spider-Man, The Last Temptation of Christ, The Fault in Our Stars, Daybreakers

"Satu-satunya majalah yang saya berlangganan adalah Tricycle: The Buddhist Review yang pasti saya baca tiap edisinya. Saya tenggelam dalam buku-buku yang dibaca oleh orang-orang seusia saya 20 tahun lalu: D.T Suzuki. Saya adalah seorang pencari. Buddhisme memukau saya."



Jeremy Irons — Eragon, Beautiful Creatures, The Lion King, Kingdom of Heaven, Casanova

"Buddhisme mungkin adalah yang terdekat dengan keyakinan saya. Membuat orang-orang di sekitar kita merasa bahagia, menjadi penuh perhatian pada mereka, mengerjakan tugas kita sebaik mungkin, menurut saya inilah praktik cinta kasih."

Jamie Lee Curtis — Halloween, True Lies, Freaky Friday

“Pada waktu kematian datang, orang-orang yang hidup secara sadar akan bertanya kepada diri mereka sendiri: Apakah saya telah hidup dengan bijaksana? Apakah saya telah cukup mengasihi? Kedua pertanyaan ini adalah tentang pemahaman akan diri, yang merupakan kunci kebebasan dan kemampuan untuk mencintai orang lain, menunjukkan kasih dan menerima kasih. Saya bukanlah seorang Buddhis ataupun meditator. Saya akan menganut filosofi Buddhis jika saya harus menganut sesuatu. Tetapi jika saya dapat menjawab dua pertanyaan ini tiap hari dengan cukup memuaskan, maka itu berarti saya menjalani satu hari yang baik.”



M. Night Shyamalan — Sutradara The Sixth Sense, Signs, The Village, The Last Airbender

“Saya bukan Buddhis, namun kebanyakan yang saya yakini sesuai dengan filosofi Buddhisme. Semua yang saya benar-benar percayai akan memmanifestasikan dirinya. Saya benar-benar tertarik dengan Buddhis. Saya suka beladiri dan kebudayaan Jepang. Hal-hal ini khususnya berhubungan erat dengan subkisah Buddhis yang saya gali. Tema-tema Buddhis sangat personal bagi saya, sangat dekat dengan saya.”



Wachowski Brothers — Sutradara The Matrix Trilogy, Cloud Atlas, Jupiter Ascending

“Ya. Ada sesuatu yang unik dan menarik tentang Buddhisme dan matematika khususnya fisika kuantum



dan di mana mereka bertemu. Hal-hal itu memesona kami sejak lama. Kita tertarik dengan banyak hal: menghubungkan fisika kuantum dengan Buddhisme Zen, menyelidiki hidup kami sendiri. Di Barat, keabadian terletak di suatu tempat di sana. Anda ada di dunia dan di sana ada surga dan neraka. Namun saya memilih Buddhisme yang mengatakan bahwa tindakan kita dan akibat-akibatnya, diri kita yang berkelanjutan ada di dunia ini. Ajaran ini membantu Anda untuk berpikir akan kesalingtergantungan di dunia, sedangkan cara Barat sering kali memutus hubungan Anda dengan dunia.”



James Franco — Spider-Man Trilogy, Oz The Great and Powerful, Planet of the Apes

“Film saya *Every Thing Will be Fine* bercerita tentang meditasi kehidupan. Ada banyak kesedihan namun juga ada banyak kegembiraan dalam hidup. Ketika Anda berusaha untuk menerima kehilangan, kesuksesan, maupun kehidupan, maka itu adalah sejenis perjalanan spiritual Buddhis, inti spiritual dari film tersebut. Begitu Anda mampu mencapai pemahaman tingkat kesadaran tersebut, maka semuanya akan baik-baik saja.



Will Smith — Men in Black Trilogy, Shark Tale, I Robot, I am Legend, Hancock

“Saya telah belajar tentang Buddhisme dan Hinduisme. Kami sekeluarga mempunyai satu kutipan dari Biksuni Pema Chodron yang saya taruh di rumah: ‘Hanya sejauh kita membuka diri terus-menerus pada pemusnahan, maka barulah kita dapat menemukan yang tidak dapat dimusnahkan dalam diri kita.’ Kami menyebutnya

bersandar pada bagian yang tajam. Ada sesuatu yang menyakitkan, maka bersandarlah padanya. Kau hanya bersandar pada hal itu sampai akhirnya bagian tajamnya kehilangan kendali atas dirimu. Ada sejumlah penderitaan yang mesti kau rela untuk pertahankan apabila kau ingin memiliki kehidupan yang baik. Triknya adalah dapat mempertahankannya dengan hati terbuka dan penuh kasih.”

Laura Dern — Jurassic Park, The Fault In Our Stars

”Di samping meja tempat tidur saya ada buku Pema Chodron berjudul Living Beautifully With Uncertainty and Changes. Ia adalah seorang Buddhis dan bukunya adalah tentang bersyukur pada momen kini. Bersyukur cocok bagi saya karena sekarang saya belajar untuk melakukannya, sebuah pelajaran yang tidak mudah dan tak pernah berakhir bukan?”



Amy Poehler — Inside Out, Saturday Night Live, Shrek the Third, Host of Golden Globe Awards

”Satu-satunya penulis yang saya baca saat ini adalah Biksuni Pema Chodron, yang mengingatkan saya bahwa hidup adalah penderitaan dan segalanya bagaikan mimpi. Ia menjelaskan bahwa satu-satunya yang bisa kita andalkan dalam hidup adalah perubahan: ‘Tidak ada janji-janji. Lihatlah sukacita dan penderitaan secara mendalam, ketika tertawa ataupun menangis, ketika berharap atau ketakutan, dan pada semua yang hidup dan mati. Apa yang benar-benar menyembuhkan adalah rasa syukur dan kelembutan.’ Pema mengingatkan saya akan latihan meditasi napas *tonglen*.”





Alex Pettyfer — Magic Mike, I Am Number Four, Beastly, Stormbreakers, In Time

“Saya meyakini beberapa dari ajaran Buddhis. Saya bukanlah orang yang religius, tapi saya percaya apa yang berlangsung biarlah berlangsung.”



Kate Bosworth — Superman Returns, Blue Crush, Still Alice, Win a Date with Tad Hamilton!

“Buddhisme adalah kondisi batin yang benar-benar menakutkan. Sebuah tempat indah untuk diuji dan didiami. Pada dasarnya Buddhisme adalah tentang terus bertumbuh dan membuat dirimu menjadi orang yang lebih baik dan berfokus pada apa yang Anda mau pada diri Anda dan dunia, dan benar-benar mewujudkannya.”



Joseph Gordon Levitt — Premium Rush, Don Jon, Inception, Dark Knight Rises, Looper, The Walk

“Saya menyukai kisah pendek yang bermakna, seperti kisah-kisah koan Zen. Jika putra saya ingin pergi dan tinggal di Tibet, menjadi biksu, tak terdengar lagi, saya akan mendukungnya dan membuatnya bersemangat melakukannya. Saya tertarik akan pola pikir orang-orang mengenai konsep ‘memiliki’ suatu hal. Apa yang kita ingini adalah apa yang tidak kita dapatkan. Anne mengutarakan sudut pandang Buddhis tradisional akan nafsu materi yang menarik bagi saya dan ia menjabarkan tentang hantu kelaparan, karakter serakah dari Buddhisme.”

Sharon Stone — Basic Instinct, Casino, Antz, Catwoman

“Praktik saya Buddhisme, namun saya percaya Tuhan. Saya meyakini Buddhisme sebagai jalan hidup praktis.”



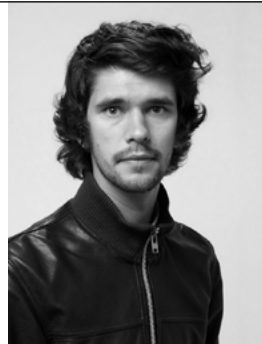
Rob Cohen — Penggagas dan Sutradara The Fast and Furious, XXX, The Mummy, Dragonheart

“Saya bermeditasi. Saya telah mempraktikkan Buddhisme selama 20 tahun terakhir. Saya berada di Hollywood jauh sebelum saya tertarik pada Buddhisme. Di permukaan, tampaknya (menjadi Buddhis dan sutradara film itu bertentangan). Akan tetapi pada praktiknya, sebenarnya tidak, karena saya rasa mengendalikan ego dan memahami rasa sakit yang timbul dari sana benar-benar membantu saya menjadi sutradara yang lebih baik dan orang yang lebih baik. Bahkan di lokasi syuting, tingkat keterbukaan dan pelepasan akan banyak hal yang sebelumnya sangat saya lekati—untuk ini saya berterima kasih pada ajaran Buddha.”



Ben Wishaw — Skyfall, Cloud Atlas, Spectre, In the Heart of the Sea

“Saya baru saja pergi berkunjung ke Sri Lanka dan saya suka konsep Buddhis. Sangat indah untuk berpikir bahwa waktu kita sebagai manusia adalah suatu persiapan dan kita bervolusi dari bentuk kehidupan yang lebih rendah.”





Halle Berry — X-Men, Cloud Atlas, Die Another Day, Monster's Ball, Gothika, Catwoman

"Untuk beberapa saat saya belajar Buddhisme, saya selalu berpikir apakah diri saya sebelumnya, dan akan menjadi apakah diri saya setelah saya meninggalkan dunia ini. Saya tidak berpikir bahwa kematian menuju pada neraka kekosongan dan kita terjatuh, lalu perjalanan berhenti. Saya pikir kehidupan itu bagai lingkaran dan kita pergi, pergi, dan pergi lagi."



Teresa Palmer — Warm Bodies, The Sorcerer's Apprentice, Point Break, Knight of Cups, The Grudge 2

"Nama putra kami adalah Bodhi. Bodhi adalah nama yang kami sukai karena suami saya (Mark Webber) dan saya sendiri mencoba untuk menjalani hidup sesuai dengan filosofi Buddhis sehingga kami tahu bahwa '*bodhi*' bermakna 'kecerahan'."



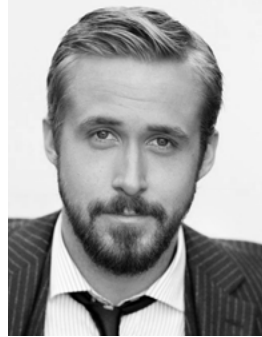
Kenneth Branagh — Sutradara Thor, Cinderella, Hamlet, Cast of Harry Potter and The Chamber of Secrets

"Brian Blessed (aktor penggemar buku-buku Buddha) mengundang saya untuk bergabung dalam kelompok meditasinya. Semenjak dekade lalu saya selalu bermeditasi selama 30 menit dua kali sehari. Sulit, tetapi meditasi telah mengubah pandangan saya terhadap dunia. Saya belajar mengenal masalah saya dan melepas mereka, membuat saya simpatik pada mereka yang siap melepas ironi mereka. Secara spiritual, saya pikir Cinderella (yang saya sutradarai) sepenuhnya dibentuk

kembali. Ia berdamai dengan dirinya sendiri. Kami sering menyerukan Mandela, Gandhi, Buddha. Film saya Hamlet mencapai sejenis penerimaan Buddhis untuk hidup di momen kini. Semua yang ia miliki pada momen itu adalah kedamaian.”

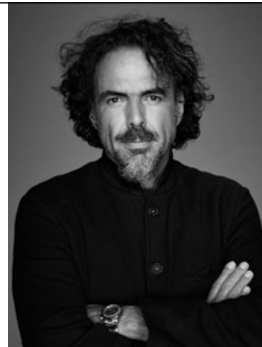
Ryan Gosling — The Notebook, Murder by Numbers, Blue Valentine, Gangster Squad, The Big Short

“Saya pergi sendirian ke Biloxi, Mississippi untuk membantu memberikan pertolongan badai (Katrina). Di sana saya bekerja membangun kembali wihara bersama para biksu. Biloxi adalah sebuah pengalaman yang akan saya bawa sepanjang hidup saya. Momen itu adalah pengalaman yang amat kaya.”



Alejandro Gonzales Inarritu — Sutradara The Revenant, Babel, Birdman, 21 Grams

“Bagi saya meditasi bukanlah pilihan melainkan jalan hidup. Praktik penyadaran yang diajarkan Thich Nhat Hanh bagaikan pulau saya yang bisa saya sentuh, sepenuhnya momen saya, dan saya benar-benar bersama diri saya secara utuh. Sangat indah dan lembut. Sadar napas adalah suatu hal yang amat berkekuatan.”



Nicole Kidman — Moulin Rouge, The Hours, Cold Mountain, Trespass, The Others

“Saya menganut sedikit Buddhisme, sedikit Scientology. Saya pikir segala hal begitu membantu, berkenaan dengan Buddhisme, berkenaan dengan terapi. Saya pikir orang memilih hal-hal yang mereka butuhkan.”





Meg Ryan — When Harry Met Sally, Sleepless in Seattle, French Kiss, Addicted to Love, City of Angels

“Saya adalah seorang pencari. Eckhart Tolle memiliki filosofi yang memberi makan minat saya dan semuanya adalah tentang keberadaan dan memperluas hidup dengan memeluk momen ini sepenuhnya. Konsepnya merupakan filosofi sederhana yang banyak senada dengan filosofi Hindu dan Buddhis yang saya pelajari.”



Andrew Garfield — The Amazing Spider Man, The Social Network

“Saya sedang membaca buku-buku luar biasa, sebuah buku psikoterapi Buddhis berjudul ‘Thoughts Without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective’ yang sangat saya sarankan.”

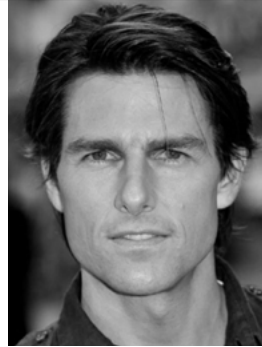


Edward Norton — The Incredible Hulk, The Bourne Legacy, The Illusionist, The Grand Budapest Hotel, Birdman

“Saya tertarik pada Buddhisme, sejarah Buddhisme. Estetika Jepang memukau saya. Buku favorit saya adalah Buddhism Without Beliefs. Di Buddhisme ada Nirvana dan ada Sangsara, dunia yang kacau dan tidak harmoni. Dunia adalah arena ujian kita, di mana kita mengalami pengalaman yang membantu kita menjadi cerah. Anda menantang diri anda untuk lepas dari dunia. Merupakan sebuah tantangan spiritual bagi saya untuk tetap Zen dalam menghadapi kekacauan yang terjadi sepanjang hari.”

Tom Cruise — film seri Mission Impossible, The Last Samurai, Vanilla Sky, War of the Worlds

“Buddhisme adalah kakek Scientology. Saya takjub akan norma *bushido* (semangat samurai yang dipengaruhi Zen). Semangatnya sangat kuat, berbicara tentang kewelasan, membantu yang lain, tanggung jawab, integritas, nilai-nilai abadi yang cocok dengan saya.”



Eddie Marsan — Snow White and the Huntsman, Sherlock Holmes, Jungle Book, Jack the Giant Slayer

“Sebagian kecil diri saya adalah Buddha. Terkadang saya membaca buku-buku tentang keberadaan dan Buddhisme untuk mengujinya. Keyakinan Buddha akan tiadanya diri yang permanen mungkin akan menakutkan bagi sebagian orang, namun Bowie menunjukkan bahwa kita bisa menjadi apa pun yang kita mau.”



Matt Dillon — Crash, Wild Things, There's Something About Mary, To Die For, Takers, Wayward Pines

“Saya tidak berkata saya sekarang Buddha, namun saya menghormati Buddhisme. Saya rasa Buddhisme adalah agama yang rasional dan ajarannya sederhana, tentang Jalan Madya. Saya jalan-jalan ke Thailand, Kamboja, Vietnam, dan itu pertama kalinya saya menjumpai Buddhisme. Saya menemukan Buddhisme itu rileks, segar, dan penuh pemaafan.”





Jeremy Piven — *Spy Kids 4, Entourage, Serendipity, Sin City*

“Saya hanya seorang siswa Buddhis dan saya hanya mau belajar lebih tentangnya. Saya rasa meditasi itu tidak ada bahayanya. Apa pun yang anda kerjakan berada pada momen kini dan tidak teburu-buru. Saya rasa ini sesuatu yang indah.”



Michael Shannon — *Premium Rush, Man of Steel, Batman v Superman, World Trade Center*

“Filosofi Buddhis yang berbicara bahwa ada penderitaan dalam kehidupan selalu tampak masuk akal bagi saya.”

MUSISI SIMPATISAN BUDDHIS

Jared Leto — 30 Second to Mars

“Saya akan memilih Buddhisme. Makna teratai putih dalam Buddhisme adalah kondisi kesempurnaan spiritual. Ada kejujuran yang tulus dari Buddhisme. Tidak ada hirarki dan ego. Saya membaca sebuah wawancara dengan Dalai Lama, beliau berkata tiap keburukan yang kita jumpai sebenarnya hanyalah bagian kecil dalam sebuah perjalanan yang luar biasa.”



Miley Cyrus

“Liam dan saya membaca tentang Buddhisme akhir-akhir ini, semuanya adalah tentang harapan dan cinta kasih.”



Mandy Moore

“Saya mulai pertama kalinya belajar Buddhisme, pergi beberapa kali ke pusat meditasi Buddhis, dan berpartisipasi dalam sebuah kelompok meditasi, belajar, duduk, dan berjalan.”





Sia Furler

“Saya percaya pada menciptakan takdir kita sendiri. Saya telah berkecimpung dengan banyak hal, Buddhisme, Scientology. Saya belajar dari Buddhisme tentang ajaran perdamaannya. Anda tidak bisa mengontrol segalanya sehingga Anda harus belajar untuk bisa menerima dalam mengalami segalanya, cukup bernapas melewatinya.”



Thom Yorke — Radiohead

“Saya membeli satu buku *The Tibetan Book of the Dead* yang diterjemahkan Robert Thurman dan *The Tibetan Book of Living and Dying* karya Sogyal Rinpoche. Saya merasa semuanya masuk akal mulai dari awal sampai akhir. Mungkin itulah kebijaksanaan yang sebenarnya. Buku-buku itu merupakan hal paling menakjubkan yang pernah saya baca.”



Björk Guðmundsdóttir

“Saya tidak percaya pada agama apa pun, namun jika saya diharuskan untuk memilih satu, maka itu adalah Buddhisme. Buddhisme tampak aplikatif dalam hidup, lebih dekat dengan manusia.”



Leonard Cohen

“Buddhisme berbeda dengan agama lain. Saya tertarik karena tiadanya aturan moralitas yang dogmatis mengekang. Meditasi membantu kita menjadi baik.”

Buddhisme adalah cara paling efektif yang saya tahu untuk menggapai tempat yang saya ingin tuju selama hidup saya.”

Belinda Carlisle

“Saya tidak merokok lagi, saya tidak minum lagi, dan saya tidak mabuk lagi. Saya mendalami Buddhisme. Apa pun jenisnya, meditasi membuat Anda duduk dan menghadapi diri Anda sendiri. Filosofi Buddhis selalu masuk akal bagi saya dan melafal mantra membuat saya bisa introspeksi diri.”



Harry Styles — One Direction

“Saya melakukan yoga, sedikit meditasi, pilates. Saya sedang membaca buku tentang Buddhisme.”



Damon Albarn — Blur & Gorillaz

“Dilecehkan di sekolah dasar dan merasa terasing dari komunitas multi-kultur Leytonstone, saya membaca buku Herman Hesse, dan berbagai buku Buddhisme. Saya menemukan kedamaian di pinggir desa dekat rumah baru saya dan mengeksplorasi pohon-pohon menarik di mana saya bisa membuat altar-altar kecil.”





Nicole Scherzinger — Pussycat Dolls

“Ada satu kutipan dari Buddha—yang saya sukai untuk saya jalani, dan kata-katanya adalah ‘Pada akhirnya hanya ada 3 hal yang penting: ‘Seberapa besar Anda mencintai, seberapa lembut Anda hidup—seperti seberapa baik, dermawan, dan welas Anda, serta bagaimana Anda dapat melepas hal-hal yang tak bermakna dengan anggun.’ Jadi itu sangat penting... bagi kita kaum perempuan.”



Lou Reed

“Meditasi yang saya jalankan adalah dari guru saya, Mingyur Rinpoche. Ia telah menerbitkan buku berjudul ‘Joy of Living’ dan ia adalah guru yang hebat. Saya selalu bermeditasi tiap ada kesempatan. Stabilisasi. Memperkuat fondasi Anda. Energi.”



Patti Smith

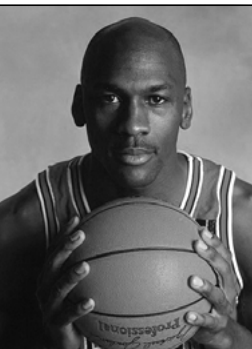
“Saya belajar Buddhisme Tibet dan Dalai Lama saat berusia 11 atau 12 tahun. Saya jatuh cinta pada Tibet karena misi mereka adalah melantunkan doa-doa tanpa henti. Saya tidak memahaminya, namun saya merasa terlindungi. Mereka membuat saya merasa aman. Saya tidak takut lagi. Saya melihat kematian sebagai sebuah perjalanan yang berlanjut. Saya rasa ini lebih ke arah sudut pandang Buddhis. Buddhisme didasarkan pada rasa perhatian satu sama lain.”

Sarah McLachlan

“Jika saya memiliki kecondongan spiritual, maka itu adalah Buddhisme. Saya punya ‘The Pocket Pema Chodron’ yang berisi kearifan Buddhis. Saya suka membacanya ketika duduk di pesawat.”



OLAHRAGA WAN SIMPATISAN BUDDHIS



Michael Jordan

"Semuanya adalah tentang Buddhisme Zen. Kami mempraktikkan tersenyum ketika kami merasa frustrasi, sehingga kami dapat melepas ketegangan. Ini suatu seni. Saya rasa kami semua menerima sebagian dari Buddhisme Zen dengan diri kami. Phil ada di sana dan kami berada di tempat yang makin dekat dengan bumi. 'Hidup pada momen kini' adalah sesuatu yang akan terus saya pahami dan asosiasikan dengan hidup saya."



Kobe Bryant

"Saya adalah bayi dari Guru Zen. Saya telah menemukan Zen dalam diri saya. Anda menyadari bahwa ada hal-hal yang tidak dapat Anda kendalikan. Jadi Anda melakukan apa yang terbaik yang Anda mampu. Jackson mengajarkan saya cara menghadapi hal-hal itu. Tanpa bimbangannya tidak akan mungkin bagi saya untuk mempelajari bola basket secara mendalam seperti yang saya pahami sekarang ini."



Jonny Wilkinson

"Buddhisme membantu saya menemukan arah yang tepat. Buddhisme adalah filosofi dan jalan hidup yang selaras dengan saya. Saya mengidentifikasi diri

saya dengannya. Saya menikmati dampaknya yang membebaskan diri saya untuk kembali ke dalam permainan—dengan cara yang amat memuaskan karena Anda menikmati momen ketika berada di lapangan. Yang saya tahu Buddhisme cukup membantu saya untuk berproses dalam suatu cara yang membuat saya bahagia untuk pergi (bermain *rugby*) dan bangga akan diri saya. Pencapaian saya bukan tentang pemuasan diri lagi, tetapi melihat kebahagiaan dalam diri orang lain.”

‘Barca’ Carles Puyol

“Saya benar-benar cocok dengan orang-orang Tibet. Saya suka filosofi mereka dan cara mereka memandang dunia. Ada hal-hal tentang budaya dan agama yang sangat saya sukai. Di samping itu saya dekat dengan beberapa anggota Tibet House (Casa del Tibet) di Barcelona.”



Shaquille O’Neal

Selain Jordan, Shaquille O’Neal juga menjadi tertarik dengan Buddhisme Zen. Phil memberi O’Neal buku Siddhartha karya Hermann Hesse yang akhirnya benar-benar menjadibukufavoritnya. Mengejarketertarikannya, maka pada tahun 2009 O’Neal pergi ke wihara Shaolin. Di sana ia berdiskusi Buddhisme Zen dengan Biku Yongxin dan sangat tersentuh olehnya. “Saya telah pergi ke banyak tempat, tapi berada di wihara Shaolin membuat saya menitikkan air mata. Buddha memberkati,” tulisnya di blog pribadi.



PEBISNIS SIMPATISAN BUDDHIS



Mark Zuckerberg — Pendiri Facebook

“Saya punya kesempatan untuk mengunjungi Pagoda Dayan di Xi’an dan memanjatkan doa untuk perdamaian, kesehatan di dunia, dan untuk keluarga saya. Priscilla (istri saya) adalah penganut Buddhis dan ia meminta saya berdoa untuknya. Buddhisme adalah agama dan filsafat menakjubkan, dan saya telah belajar lebih banyak tentang hal itu dari waktu ke waktu. Saya berharap makin memahami keyakinannya lebih dalam.”



Biz Stone — Twitter Co-Founder

“Salah satu ajaran inti Buddhisme adalah ketaktetapan. Kata-kata itu mengekspresikan konsep bahwa semua yang kita alami lewat indra-indra kita terus mengalir, selalu berubah, dan lenyap. Para biksu kuno mengembangkan manifestasi fisik *hyperlink*—sumber kehidupan *website* dan *blog*. *Hyperlink* bukan berakar dari teknologi melainkan dari keinginan kita untuk berhubungan, belajar, dan membagi pengetahuan. Dunia *blogging* tidak akan ada tanpa untaian-untaian yang menghubungkannya bersama-sama.”



Blake Mycoskie — TOMS Shoe, One For One Company Founder

“Buku terapis tentang ‘hidup yang lebih baik ‘yang pernah saya baca adalah Seni Kekuatan (The Art of

Power) yang ditulis biksu Vietnam Thich Nhat Hanh. Biku ini menjelaskan tentang kekuatan dari praktik penyadaran. Buku ini membantu saya untuk memahami bahwa banyak hal yang saya ‘inginkan’ tidaklah alami. Buku terbaik tentang memahami bagaimana kita menciptakan kekuatan, daya, dan semangat perdamaian yang kuat. Saya membacanya 5 kali selama 7 tahun terakhir. Saya mungkin akan membaca ulang tiap tahun dan sampai selama ini, saya sungguh terinspirasi untuk lebih sadar. Saya selalu memberikan buku ini untuk dibaca.”

Marc Benioff — Salesforce.com CEO

“Saya suka bermeditasi. Saya telah pergi ke wihara-wihara Zen di Kyoto untuk bermeditasi bersama Larry Ellison (CEO Oracle). Zen adalah pertemuan antara Larry dan Steve Jobs, guru besar saya. Saya mengundang guru meditasi Zen untuk bermeditasi bersama 20 orang CEO di rumah saya. Namanya Thich Nhat Hanh. Beliau adalah seorang yang luar biasa. Beliau bermeditasi bersama yang lain. Lalu sesuatu yang menakjubkan terjadi, amat berkekuatan, benar-benar keren. Setelahnya semua orang merasa lebih baik. Semua rileks dan merasa luar biasa. Para biksu datang ke kantor kami dan mengajar sesi meditasi. Tingkat stres kami menjadi lebih baik.”

Rick Goings — CEO Tupperware

“Saya dibesarkan secara Protestan, namun saya lebih banyak ke arah Buddhis daripada yang lainnya. Saya banyak belajar filosofi Timur pada masa dewasa saya, khususnya Buddhisme yang memiliki keseluruhan



konsep bahwa tujuan hidup adalah meraih potensi tertinggi diri kita. Jika Anda bekerja dengan orang-orang dengan sikap bahwa ada figur besar dalam diri semua orang, dan Anda mencoba untuk membuat wadah yang membuat musik itu keluar, itu adalah langkah awal besar dalam mendidik pemimpin.”



Arianna Huffington — CEO Huffington Post

“Di Buddhisme, tidak ada diri yang terpisah dari eksistensi yang lain, jadi kematian hanyalah kelahiran kembali dalam suatu bentuk kehidupan dan energi lain di alam semesta. Joan Halifax adalah rohaniwan Buddhis Zen. Di bukunya ‘Being With Dying’, menuliskan temuannya bahwa merasa intim dengan kematian dan memberi perhatian padanya ‘membuat kita hening, lepas, mendengar, terbuka pada yang tak diketahui.”



Marshall Goldsmith — Top 10 Leadership and Business Thinker in the World versi WSJ, Times, Forbes

“Saya seorang Buddhis. Buddhisme yang saya peluk adalah Buddhisme yang tidak metafisik ataupun religius, melainkan filosofis dan psikologis. Buddhisme benar-benar mempengaruhi kinerja saya, pembinaan saya dan pengajaran saya. Filosofi dasar hidup saya adalah ‘bahagia sekarang’. Buddha adalah guru kepemimpinan saya yang nomor 1. Saya telah membaca 400 buku Buddhis. Melepas masa lalu dan merasa ada harapan adalah konsep Buddhis. Buddha percaya kita bisa benar-benar berubah. Saya percaya orang memang benar-benar bisa berubah.”

PENULIS SIMPATISAN BUDDHIS

J.K. Rowling — Penulis Novel Harry Potter

“Orang-orang ingin hidup dijalani dengan mudah. Tak diragukan lagi hal ini memang benar. Tapi Anda tahu Empat Kebenaran Ariya yang diajarkan Buddha: yang pertama adalah: ‘Hidup adalah penderitaan’. Saya menyukainya. Saya sangat suka itu. Karena saya pikir ya, benar. Kehidupan memang tidaklah mudah. Mengetahui tentang kebenaran itu membantu kita semua menenangkan kekacauan hidup. Lalu aneh bin ajaib, Anda akan menemukan jalan Anda kembali.”



Michael Crichton — Penulis Novel Jurassic Park

“Saya rasa Buddhisme itu menarik, saya menyukai agama ini, karena selama bertahun-tahun selama ini saya adalah atheis dan anti-agama yang lantang. Tapi di wihara itu hanya ada damai. Saya pergi ke toko buku dan mulai membaca buku-buku tentang agama Buddha.”



David Mitchell — Penulis Novel Cloud Atlas

“Saya seorang Buddhis sekular. Saya bermeditasi dan ternyata sangat membantu. Buddhisme tidak meminta saya mengorbankan rasionalitas atau akal sehat, Buddhisme tidak meminta saya untuk mempercayai yang tidak mungkin. Buddhisme membantu untuk menjaga



pikiran dalam kendali, sadar, dan tenang, Buddhisme tidak masalah jika saya tidak menerima kosmologinya.”



Ursula K. Le Guin — Penulis Novel Earthsea

“Saya benar-benar tertarik pada Taoisme dan Buddhisme yang telah memberi banyak hal pada saya. Taoisme adalah bagian dari struktur batin saya sekarang dan Buddhisme sangat menarik bagi saya. Pengetahuan Buddhisme saya lebih minim dan saya baru tertarik akhir-akhir ini, namun Buddhisme diperlukan untuk menunjukkan kepada saya bagaimana mempraktikkan meditasi secara tepat dan memberikan kestabilan pada kompas moral saya.”